



Fisch-Tacos mit Guacamole

dazu Tomatensalsa und Coleslaw



ca. 20min



1 Portion

Lust auf kreatives Fingerfood, ohne das Haus dafür verlassen zu müssen? Deshalb bereiten wir diesen Klassiker heute einfach selber zu: Tacos! Und das auch noch in Windeseile. Wir mixen ruckzuck einen cremigen Weißkohlsalat, eine Salsa aus fruchtigen Tomaten und Koriander, braten zarte Alaska-Seelachsstücke mit einer Cajun-Gewürzmischung an, und bestreichen die Tortillas mit Guacamole. Mmmh! Ran an die Maisfladen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 8 High-Protein-Tortillas ³
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 60.6g, Kohlenhydrate 63.2g, Eiweiß 36.4g



1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1TL Honig und die **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Den **Weißkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit den Händen massieren, bis er weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Tomatensalsa zubereiten

Den **Koriander** und die **Tomate** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit 1TL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.



3. Fisch braten

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in 2-4Min. unter gelegentlichem Wenden gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ½TL Honig, die **restliche Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren.



4. Tortillas erwärmen

2 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.

Tipp: Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit etwas **Coleslaw**, dem **Fisch** und der **Tomatensalsa** belegen. Den **restlichen Coleslaw** als Beilage zu den **Tacos** servieren.



6. Clever vorgesorgt

Von den übrigen Tortillas am nächsten Tag mit restlichem Coleslaw gefüllte Wraps zubereiten. Oder die Tortillas für eine andere Verwendung einfrieren und nach Bedarf auftauen.