



## Tacos mit gegrilltem Kabeljau und Bohnen

cremig-fein mit Salsa verde und Avocado

ca. 20min 4 Portionen

Lust auf kreatives Fingerfood, aber das Wetter ist so schön, dass du Balkonien nicht verlassen möchtest? Dann bereite diesen Klassiker selber zu: Tacos! Mit saftigem Kabeljau, schwarzen Bohnen und cremiger Avocado - getoppt mit würziger Salsa verde. Das mexikanische Geschmackserlebnis ist nicht nur blitzschnell zubereitet, sondern auch leicht und kalorienbewusst. Perfekt für alle, die Genuss ohne Reue lieben. ¡Buen provecho!

## Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Lauchzwiebeln
- 20g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 4 MSC-Kabeljaufilets <sup>1</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 16 Minitortillas mit Mais <sup>2</sup>
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Grillpfanne oder Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Kochtipp

Für ein BBQ die Salsa und die Avocadoscheiben vorbereiten. Den Fisch grillen und Bohnen und Tortillas kurz vor dem Servieren erwärmen.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 39.1g



### 1. Salsa zubereiten

**1 Limette** abreiben und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **Etwas Lauchzwiebelgrün** fein schneiden und beiseitestellen. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Petersilie** grob hacken, mit den **Kapern**, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Olivenöl in ein Püriergefäß geben und pürieren.



### 4. Fisch grillen

Den **Fisch** in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten. Dann vorsichtig wenden und die **Bohnen** hinzufügen. Den **Fisch** in weiteren 1-2Min. gar braten und die **Bohnen** erwärmen. **Tipp:** Um den **Fisch** auf dem Grill zuzubereiten, den **geölten Fisch** auf dem sauberen und heißen Grill bei indirekter Hitze auf jeder Seite 5-6Min. garen.



### 2. Bohnen abgießen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



### 5. Tortillas erwärmen

**4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W 25-30Sek. in der Mikrowelle erwärmen. Den Vorgang mit den **übrigen Tortillas** wiederholen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen.



### 3. Fisch würzen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann rundum mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. **Tipp:** Wenn es nicht scharf sein soll, den **Fisch** nur mit Salz und Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.



### 6. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Fisch** vorsichtig mit einer Gabel zerzupfen. Die **Tortillas** mit dem **Fisch**, den **Bohnen**, **Avocadoscheiben** und etwas **Salsa** belegen. Mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und mit der **übrigen Salsa** und den **Limettenspalten** servieren.