



Tacos mit gegrilltem Kabeljau und Bohnen

cremig-fein mit Salsa verde und Avocado



ca. 20min



2 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

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Kapern
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 MSC-Kabeljaufilets¹
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 8 Minitortillas mit Mais²
- 1 Avocado

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 750kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 42.4g



1. Salsa zubereiten

Die **½ der Limette** abreiben und auspressen, die **übrige Limettenhälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen. **Etwas Lauchzwiebelgrün** fein schneiden und beiseitestellen. Die **übrigen Lauchzwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Petersilie** grob hacken, mit der **½ der Kapern**, 1 Prise Salz und **½EL 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 **1EL Olivenöl** und der **½ der Gewürzmischung** einreiben. **Tipp:** Wenn es nicht scharf sein soll, den **Fisch** nur mit Salz und Pfeffer oder einer Gewürzmischung nach Wahl würzen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** 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.