



Mexikanische Fisch-Wraps

mit Pico de gallo und Romanasalat

20-30min 3 Portionen

Wenn unsere Testküche solch sündhaft leckere Kreationen wie ebendiese hervorbringt, gibt es kein Halten mehr. Es gibt zarte Alaska-Seelachsstücke im mexikanisch gewürzten Backteig und dazu ein Feuerwerk der Aromen in Form von Pico de gallo aus Tomate, Zwiebeln, Chilischote und Koriander. Eine hervorragende Füllung für die weichen Weizentortillas. Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Röstzwiebeln²
- 50g Panko-Paniermehl²
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 1 Pck. Tortillas²

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch³
- 3EL Weizenmehl²
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 28.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, vierteln und **drei Viertel** sehr fein würfeln. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Den **Salat** vom Strunk befreien und in Streifen schneiden.



2. Pico de gallo zubereiten

1½EL Olivenöl, 1½EL Balsamicoessig und 1 kräftige Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Zwiebeln**, die **Chilischote** **nach Geschmack**, den **Koriander** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



3. Panade vorbereiten

In einer Schüssel ca. **¾ der Gewürzmischung** mit 3EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen. 75ml Milch in eine zweite Schüssel geben. In einer dritten Schüssel die **Röstzwiebeln** leicht zerdrücken und mit dem **Paniermehl** vermengen. **Tipp:** Die **Röstzwiebeln** ggf. mit einem Mörser und Stößel zerkleinern.



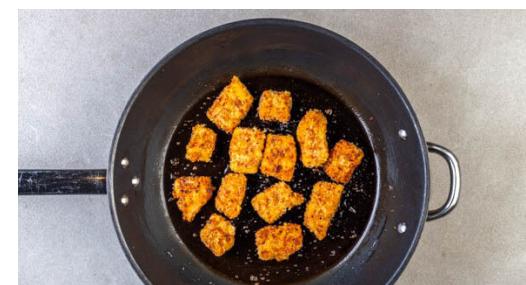
4. Fisch panieren

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann der Reihe nach in der **Mehl-Gewürz-Mischung**, in der Milch und in der **Röstzwiebel-Paniermehl-Mischung** wenden.



5. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 15-20Sek. erwärmen. Dann abgedeckt warmhalten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Tortillas** auch in der Mikrowelle erwärmen. Dafür **jeweils 3 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen.



6. Fisch braten

In derselben Pfanne 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Fisch** im heißen Öl auf jeder Seite in 1-2Min. goldbraun und gar braten. Die **Tortillas** mit dem **Salat** und dem **Fisch** füllen und mit der **Pico de gallo** garnieren. Dann zu **Wraps** zusammenfalten und servieren.