



## Mexikanische Fisch-Wraps

mit Pico de gallo und Romanasalat

20-30min 2 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
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Röstzwiebeln<sup>2</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>2</sup>
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>
- 1 Pck. Tortillas<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch<sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>4</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroße 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 709kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 28.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **½ der Zwiebel** schälen und 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

1EL Olivenöl, 1EL 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 die **½ der Gewürzmischung** mit **2EL Mehl** und **1 kräftigen Prise Salz** vermischen. **50ml Milch** in eine zweite Schüssel geben. In einer dritten Schüssel die **Röstzwiebeln** leicht zerdrücken und mit der **½ des Paniermehls** vermengen. **Tipp:** Die **Röstzwiebeln** ggf. mit einem Mörser und Stößel zerkleinern.



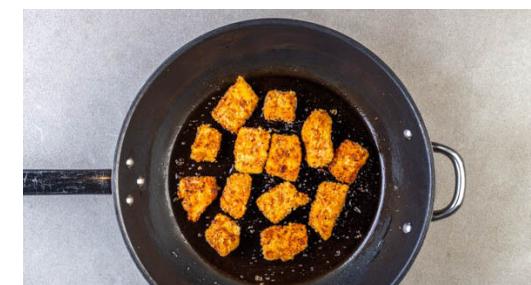
### 4. Fisch panieren

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

**4 Tortillas** nacheinander in einer mittelgroßen 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 **4 Tortillas** aufeinanderstapeln und bei 800W in 25-30Sek. erwärmen.



### 6. Fisch braten

In derselben Pfanne **2EL 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.