



Mexikanische Fisch-Wraps

mit Pico de gallo und Romanasalat



20-30min



4 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
- 20g Koriander
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 Pck. Tortillas ²

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ³
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

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 677kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 27.9g



1. Gemüse schneiden

Die **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.



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.



2. Pico de gallo zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und ½TL 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.



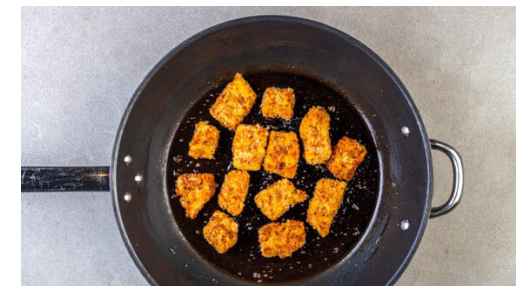
5. Tortillas erwärmen

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



3. Panade vorbereiten

In einer Schüssel die **Gewürzmischung** mit 4EL Mehl und ½TL Salz vermischen. 100ml 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.



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.