



Fisch-Tacos mit Guacamole

dazu Tomatensalsa und Coleslaw



ca. 20min



1 Portion

Lust auf kreatives Fingerfood, ohne das Haus dafür verlassen zu müssen? Deshalb bereiten wir diesen Klassiker heute einfach selber zu: Tacos! Und das auch noch in Windeseile. Wir mixen ruckzuck einen cremigen Weißkohlsalat, eine Salsa aus fruchtigen Tomaten und Koriander, braten zarte Alaska-Seelachsstücke mit einer Cajun-Gewürzmischung an, und bestreichen die Tortillas mit Guacamole. Mmmh! Ran an die Maisfladen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 1 Pck. Tortillas ³
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Mikrowelle
- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 58.2g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 29.1g

1

1. Coleslaw zubereiten

2EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1TL Honig und die **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Den **Weißkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit den Händen massieren, bis er weich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

2

2. Tomatensalsa zubereiten

Den **Koriander** und die **Tomate** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit 1TL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

3

3. Fisch braten

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis hoher Hitze in 2-4Min. unter gelegentlichem Wenden gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ½TL Honig, die **restliche Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren.

4

4. Tortillas erwärmen

2 Tortillas aufeinanderstapeln und bei 800W in 35-40Sek. in der Mikrowelle erwärmen.

Tipp: Wer keine Mikrowelle hat, kann die **Tortillas** auch nacheinander in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 15Sek. erwärmen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Tortillas** mit der **Guacamole** bestreichen und mit etwas **Coleslaw**, dem **Fisch** und der **Tomatensalsa** belegen. Den **restlichen Coleslaw** als Beilage zu den **Tacos** servieren.

6

6. Clever vorgesorgt

Von den übrigen Tortillas am nächsten Tag mit restlichem Coleslaw gefüllte Wraps zubereiten. Oder die Tortillas für eine andere Verwendung einfrieren und nach Bedarf auftauen.