



Tacos mit Seehecht und Rotkohl

garniert mit Mangosalsa und Limette



ca. 25min



2 Personen

Aus den Inhalten deiner Kochbox zauberst du heute eine schnelle und leichte Mahlzeit, die auch ganz unkompliziert ohne Essbesteck auskommt. Nachdem du die Tortillas mit knackigen Rotkohlstreifen, pikant gewürzten Seehechtstückchen und in Limette gebadeten Tomatenwürfeln füllst, braucht es nur noch einen kleinen Klacks fruchtige Mangosalsa, um das Gaumenglück komplett zu machen. Jetzt heißt es aufrollen und genießen!

- 1 Packung Seehecht in Zitronenmarinade ⁴
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Minitortillas mit Mais ¹
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Mangosalsa

- 2TL Honig
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse
- Alufolie

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 815kcal, Fett 37.0g,
Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 30.4g



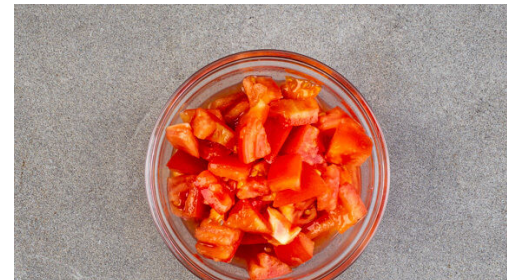
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fisch** von beiden Seiten mit insgesamt **1TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann auch weniger **Gewürzmischung** verwenden.



Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3–4 Min. im Ofen erwärmen.
Tipp: Die **Tortillas** können auch ohne Alufolie in einer Pfanne oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden.



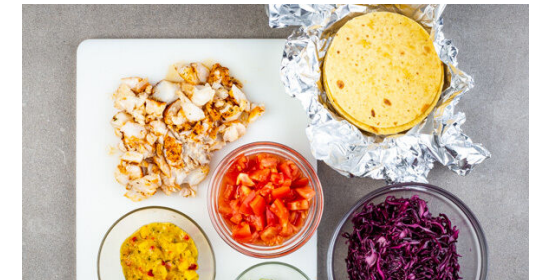
Die **1/2 des Rotkohls** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Der **übrige Kohl** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Rotkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 2TL Senf und 1TL Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Tomate** grob würfeln. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** mit dem **Limettensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis er gar ist, dann aus der Pfanne nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen.



Den **Fisch** mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen. Die **Tortillas** nach Belieben mit der **1/2 des Rotkohls**, dem **Fisch**, den **Tomaten** und der **Mangosalsa** füllen. Den **restlichen Rotkohl** mit den **Tacos** servieren und die **Limettenspalten** dazu reichen.