



Tacos mit Seehecht und Rotkohl

garniert mit Mangosalsa und Limette



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Seehecht in Zitronenmarinade 4
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Rotkohl
- 2 Packungen Minitortillas mit Mais 1
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 4TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Alufolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 28.9g



1. Fisch würzen

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.



4. Tortillas erwärmen

Die **Tortillas** aufeinanderstapeln, in Alufolie einwickeln und 3-4Min. im Ofen erwärmen.

Tipp: Die **Tortillas** können auch ohne Alufolie in einer Pfanne oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden.



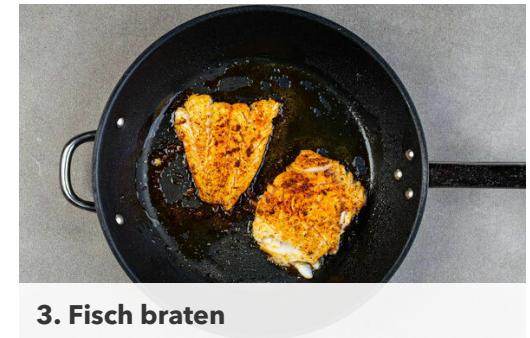
2. Rotkohl verfeinern

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Den **Rotkohl** mit 4EL Pflanzenöl, 2EL Essig, 4TL Senf und 2TL Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Tomaten verfeinern

Die **Tomaten** 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.



3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



6. Fertigstellen & servieren

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.