

Würzige Fisch Tacos mit Tomaten-Salsa und Avocado-creme

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Fisch

- 300 g weißer Fisch (z.B. Seelachs oder Kabeljau)
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Cayenne
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Öl

Für die Avocado-creme

- 3 Avocados
- 6 Esslöffel griechischer Joghurt
- 1 Bund Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer

Für die Salsa

- 4 große Tomaten
- 1/2 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Esslöffel gehackter Koriander
- 1 Jalapeno Schote
- 2 Limetten (ausgepresster Saft)
- 1 Prise(n) Zucker
- Salz, Pfeffer

Für die Tacos

- 4 Weizentortillas
- 5 Blätter Romanasalat
- 4 Esslöffel gehackter Koriander
- 4 Esslöffel griechischer Joghurt

Ob gerollte Enchiladas mit scharfen Shrimps oder selbstgemachte Tacos mit Fisch - wenn es mal kein Rindfleisch sein soll, sind frische Köstlichkeiten aus dem Meer in der Tex-Mex-Küche immer willkommen. In mexikanischer Gewürzmischung gewälzt und in der Pfanne gebraten wird der milde Fisch neben Pico de Gallo Salsa und Avocado-creme zur aromatischen Einlage in der runden Weizentortilla.

Wie du deinen Taco von Tortilla bis Salsa ganz einfach selbst machst, erfährst du hier:

- 1 -

Für den Fisch alle Gewürze miteinander vermischen. Fisch rundherum in Gewürzmischung wälzen und ziehen lassen.

- 2 -

Für die Avocado-creme alle Zutaten in einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Für die Salsa Tomaten entkernen und mit halber Zwiebel fein würfeln. Knoblauch schälen und mit Jalapeno und Koriander fein hacken, unter die Tomaten mischen. Mit

Würzige Fisch Tacos mit Tomaten-Salsa und Avocadocreme

Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Fisch in heißem Öl von beiden Seiten anbraten, 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

- 5 -

Romanasalat in Streifen schneiden, Fisch auseinander zupfen. Tortillas in ein Küchentuch einschlagen und in der Mikrowelle 15 Sekunden erwärmen. Mit Salat, Fisch und Salsa füllen. Mit Avocadocreme, griechischem Joghurt und gehacktem Koriander toppen.