

Rezept

# Fisch-Tacos mit Tomaten-Salsa

Ein Rezept von Fisch-Tacos mit Tomaten-Salsa, am 27.04.2024

## Zutaten

### Fisch-Tacos

- |      |                                      |        |  |
|------|--------------------------------------|--------|--|
| 2    | Lachsfilets (à ca. 150 g; ohne Haut) | ½ TL   | gemahlener Kreuzkümmel                   |
| ½ TL | getrockneter Oregano                 | ½ TL   | edelsüßes Paprikapulver                  |
| ½ TL | Chilipulver                          |        | Salz                                     |
|      | Pfeffer                              | 1 EL   | Öl                                       |
| 1    | kleine, reife Avocado                | ½ Bund | Koriandergrün                            |
| 2    | Vollkorn-Tortilla                    |        | Chilisauce zum Servieren (nach Belieben) |

### Salsa

- |       |                   |      |                     |
|-------|-------------------|------|---------------------|
| 150 g | Kirschtomaten     | 1    | kleine, reife Mango |
| 2     | Frühlingszwiebeln | ½ TL | Zucker              |
| 2 EL  | Limettensaft      |      | Salz                |
|       | Pfeffer           |      |                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 52 g F, 34 g EW, 55 g KH

## Zubereitung

1. Für die Tacos die Lachsfilets trocken tupfen. Kreuzkümmel, Oregano, Paprikapulver, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Lachsfilets in der Würzmischung wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten.
2. Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen, trocken tupfen und jeweils vierteln. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in schmale Spalten und nach Belieben noch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Zucker mit dem Limettensaft in einer Schüssel verrühren, bis er sich gelöst hat. Tomaten, Mango und Frühlingszwiebeln untermischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz abschmecken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und mitsamt den zarten Stielen hacken. Die Tortillafladen in einer Pfanne ohne Fett in ca. 1 Min. aufbacken.
4. Die Fladen auf Teller geben und mit der Avocado bestreichen. Je 1 Stück Lachs daraufgeben und mit einer Gabel etwas auffächern. Die Salsa darübergerben und mit Koriander bestreuen. Sofort servieren und nach Belieben Chilisauce dazu reichen.