

Rezept

Fischfilet-Tacos

Ein Rezept von Fischfilet-Tacos, am 14.12.2025

Zutaten

360 g Mehl

2 Eier (M)

330 ml Bier

125 g saure Sahne

1 Limette

1 Avocado

1 TL Backpulver

Salz

1 Chipotle-Chilischote (aus der Dose; mex. Laden oder online)

100 ml Mayonnaise

150 g Weißkohl

500 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch)

Außerdem

250 ml Öl zum Frittieren

16 Mais-Tortillas (ca. 15 cm Ø; mex. Laden oder online)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1330 kcal, 63 g F, 46 g EW, 134 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Eier, ½ TL Salz und Bier mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem flüssigen Teig verrühren (ähnlich wie Pfannkuchenteig).
2. Die Chilischote aufschneiden, von Stielansatz und Kernen befreien und mit saurer Sahne, Mayonnaise und Salz im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Die Limette waschen und vierteln. Den Kohl putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in Scheiben schneiden.
4. Das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingetauchten Holzstäbchen viele kleine Blasen aufsteigen. Das Fischfilet in 5 × 10 cm große Streifen schneiden und salzen. Die Streifen im Teig wenden und im Öl in 3-5 Min. gold-braun anbraten, dabei zwischendurch wenden. Heraus-heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die Tortillas in einer heißen Pfanne auf beiden Seiten erhitzen. In die Mitte jeweils ein Fischstäbchen, etwas Kohl und Avocado geben. Limettensaft und Chilisauce daraufträufeln, zusammenklappen und servieren.