



Fisch-Tacos

Zutaten (für vier Portionen):

Pico de Gallo

2 Tomaten
Salz, Pfeffer
1/2 Gurke
1 kleine Zwiebel
1-2 Chilis
1 EL Olivenöl
1 Limette
Koriander

Limetten-Sour-Cream

200 g Schmand
1 Limette, unbehandelt
1-2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
Dill

Taco-Gewürz

2 TL Zwiebelpulver
2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Zimt
2 TL Chilipulver
2 TL Paprikapulver
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL brauner Zucker

Füllung

2-3 EL Polenta
300 g Weißfischfilet (z.B. Kabeljau)
Salz
2 Zehen Knoblauch
1 Chili
4 EL Mais
Petersilie

Sowie

Butter und Olivenöl zum Braten
8 Taco-Shells oder kleine Tortilla-Fladen

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Für Pico de Gallo die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke der Länge nach halbieren, das Innere mit einem Löffel herausschaben und den festen Teil fein würfeln, ebenso die Zwiebel. Die Chilis entkernen und auch fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Limettensaft und gehacktem Koriander aromatisieren. Gut mischen und etwas durchziehen lassen.

Währenddessen für die Limetten-Sour-Cream den Schmand mit Limettenabrieb und -saft, fein geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer sowie fein gehacktem Dill verrühren.

Für das Taco-Gewürz die einzelnen Gewürze kombinieren (Alternative ist eine fertige Gewürzmischung) und mit der Polenta mischen. Den Fisch kleiner schneiden und rundherum salzen. Einen Moment stehenlassen, damit Flüssigkeit austreten kann, dann mit der Gewürzmischung ummanteln. In einer Mischung aus Olivenöl und Butter knusprig braten. Für zusätzliches Aroma einige angedrückte Knoblauchzehen und eine Chilischote mitbraten.

Erst Pico de Gallo in die Taco-Shells geben, darauf den Mais und den Fisch verteilen. Obendrauf einen Klecks Sour-Cream geben. Zum Schluss mit grob gezupfter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Tipps zum nachhaltigen Fischkauf finden Sie auf den Seiten des WWF und bei Greenpeace.

Nährwerte pro Portion:

472 kcal – 25 g Fett – 21 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.