



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Backfisch-Tacos

Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke Alaska Backfisch (Pazifischer Kabeljau) (ca. 600 g)
2 kleine Bio-Limetten
200 g Frischkäse
1-2 TL Ahornsirup
4 EL Pflanzenöl
1 kleine rote Chilischote
2 kleine Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Mini-Gurke
100 g Kirschtomaten
8 Tacoshells
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Limetten waschen und trocken tupfen. Bei einer Limette die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die zweite Limette in schmale Spalten schneiden. Für den Dip Frischkäse mit Limettenabrieb und 1-2 TL Saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Übrigen Limettensaft mit Ahornsirup und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und waschen. Zwiebel abziehen. Gurke und Tomaten waschen und mit der Zwiebel in Würfel schneiden. Dressing mit Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Gurke und Tomaten vermischen.
3. Backfisch im restlichen Öl knusprig goldbraun braten und in Stücke schneiden. Taco-Shells mit der Salatmischung und dem Backfisch füllen. Nach Wunsch mit dem Frischkäse-Limetten-Dip, der Chili und den Limettenspalten garnieren und sofort servieren. Dazu den übrigen Salat und Dip reichen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 710 kcal/ 2980 kJ
Eiweiß: 23 g
Fett: 48 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

Kohlenhydrate: 42 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprachpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten