Mexikanischer Vitaminschub

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Draußen ist's so trüb und die Erkältungszeit ist auch wieder da. Wir brauchen was Farbenfrohes auf dem Teller, das unsere Abwehrkräfte stärkt. Machen wir doch was Mexikanisches und holen uns ein bisschen Sonne, Frische und Fiesta nach Hause. Geht auch ganz fix und schmeckt allen. Denn wer keinen Fisch nehmen will, der brät einfach Hühnchen an – oder füllt die Tacos nur mit den vegetarischen Zutaten oder etwas Tofu. Schmeckt auch lecker. Und wer keinen Koriander oder es nicht so scharf will, der lässt Jalapeños und Grünzeug weg.

Zutaten *Portionen: 4*

500 g	Fischfilets (z.B. Scholle, Kabeljau oder Seelachs)
12	weiche Tacos oder kleine Tortillas
1	kleiner Rotkohl
Je 2	Limetten und Avocados
4-5	Tomaten
2-3	Knoblauchzehen, Jalapeño-Chilis und Zwiebeln
Etwas	Olivenöl, Pfeffer, Salz und Tabasco
1 Bund	frischer Koriander



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Den **Rotkohl** putzen und fein raspeln, salzen und das Ganze sanft mit den Händen durchkneten.

■ Den Saft von zwei **Limetten** auspressen und über den **Rotkohl** geben (etwas Saft zurückbehalten). Durchrühren und beiseitestellen.

■ **Jalapeños** putzen, die scharfen Kerne entfernen und die Schoten in dünne Ringe schneiden. Wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger Schoten oder lässt sie einfach ganz weg, sie sind schon ordentlich scharf, aber das ist schließlich auch gesund.

■ **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. Das Gemüse zusammen mit den **Fischfilets** in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit **Pfeffer** und **Salz** würzen und warm halten.

■ Die **Avocados** schälen, Kerne entfernen, und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Mit **Pfeffer**, **Salz**, dem restlichen **Limetten-Saft** würzen.

■ **Tomaten** in kleine Stücke schneiden. Den **Koriander** grob hacken.

■ **Soft-Tacos** (oder Tortillas) im Ofen oder in der Mikrowelle kurz erhitzen, dann die **warmen Fischfilets** in grobe Stücke zerteilen.

■ Auf jeden Taco etwas **Fischmischung**, ein paar **Avocado-Spalten** und **Tomatenstücke**, etwas von dem **Rotkohl** und dem **gehackten Koriander** geben.

■ Mit ein Paar Spritzern **Tabasco** nachwürzen und sofort genießen.

Das Küchen-Lexikon

Mexikanische Fladen im Fokus

In der mexikanischen und der TexMex-Küche werden Teigfladen gerne als „Träger" für weitere frische Zutaten verwendet. Kennen Sie die Unterschiede zwischen den einzelnen Fladen?

■ **Tortillas:** Können aus Mais- oder Weizenmehl hergestellt sein. Die dünnen, weichen Teigfladen werden für verschiedene Gerichte verwendet.

■ **Burritos:** Gerollte Weizentortillas mit Füllung.

■ **Chimichangas:** Frittierte Burritos, gerne auch noch überbacken.

■ **Fajitas:** Weizentortillas, zu denen die Füllung und andere Beilagen separat gereicht werden, man muss sie also selbst „zusammenbauen".

■ **Quesadilla:** Runde „Tortillatorte" mit Käsefüllung (Foto).

■ **Tacos:** Können weich (original mexikanisch) oder knusprig (heißen dann Shells) sein. Sind kleiner im Durchmesser als Tortillas.

■ **Nachos:** Knusprige frittierte Chips aus Maismehl, quasi frittierte Tortillastücke.

Fotos: iStockphoto/Getty