



Fisch-Tacos mit Walnuss-Krautsalat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 570 kcal/ 2400 kJ	Fett: 36 g
Eiweiß: 3 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 7 g
Kohlenhydrate: 40 g	ungesättigte Fettsäuren: 29 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Walnuss-Krautsalat in eine große Schüssel geben, gut vermischen und für 30 Minuten ziehen lassen.
2. Die Viktoriabarschfilets in 2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und den Fisch in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze fünf bis sieben Minuten gar braten.
3. Den Fisch in kleinere Stücke schneiden und gleichmäßig auf die Tortillas verteilen. Krautsalat dazu geben und servieren.

Tipp: Der Walnuss-Krautsalat kann auch einen Tag im Voraus zubereitet werden.

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Walnuss-Krautsalat:

- 150 g Wirsing Kohl, geraspelt
- 1 Mango, Fruchtfleisch in Streifen geschnitten
- 1 Avocado, in 16 gleichgroße Streifen geschnitten
- 90 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 süße Essiggurken
- 3 EL Naturjoghurt
- 2 EL Apfelessig
- 2 Frühlingzwiebeln, dünn geschnitten
- 1 EL Honig
- 1 TL Selleriesalz
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Zwiebelpulver
- 1 Prise Chiliflocken

Für den Fisch:

- 4 Viktoriabarschfilets
- $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 8 kleine Tortillas