

Boone-Food - Fisch-Tacos mit Mangosalsa

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten für 4 Personen:

900 g Fischfilet

6 Knoblauchzehen

2 TL Olivenöl

Pfeffer, Salz, Chilipulver

12 Tortillas (**glutenfrei**)

Für die Mango-Salsa:

1 Mango (200g)

1 rote Zwiebel

1-2 EL Koriandergrün

1 Jalapeño Chili

Salz

Saft einer Limette

Rosenpaprika

Zubereitung:

Mango und rote Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Jalapeño fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. Mango mit der Zwiebel vermengen, den Koriander und Jalapeño unterheben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Eine Prise Rosenpaprika zufügen.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Fischfilets salzen, pfeffern und mit Chilipulver bestäuben. Knoblauch in die Pfanne geben und in dem Öl leicht anrösten. Wenn der Knoblauch leicht braun wird, die Fischfilets in der Pfanne scharf anbraten.

Die Tortillas im Ofen, in der Mikrowelle (ca. 30 Sek.) oder in der Pfanne erwärmen, in ein Tuch einwickeln und warmhalten.

Fischfilet mit der Mango-Salsa auf die warmen Tortillas geben und servieren.

Tipp:

Wenn es noch schneller gehen soll, schmecken die Fisch-Tacos anstatt mit Mango-Salsa auch mit asiatischer Pflaumensauce, Sweet-Chili-Sauce oder einem **Chipotle-Dressing**.