



Südamerikanische Tortillas

mit Kabeljau und Mais



20-30Min.



3-4 Personen

Unser Koch Matthias hat sich dieses einfache, aber leckere Tortilla-Rezept für dich einfallen lassen, das alle Fischliebhaber begeistern wird! Das Kabeljaufilet wird im Ofen im würzigen Limettensaft gegart und anschließend mit knackigem Mais, frischem Rucola und Tomatensalsa von einer warmen Weizentortilla umhüllt.

Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- Frischer Koriander
- 1 Packung Rucola
- 1 rote Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Mais
- 1 Packung Kabeljau ⁴
- 1 Packung Tortillas ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Kabeljaufilets können Gräten enthalten. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen und beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 16.2g, Eiweiß 33.5g, Kohlenhydrate 51.0g



1. Limette entsaften

Die **Schale der Limette** abreiben und den **Saft** auspressen. Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2. Fisch garen

Den **Kabeljau** in eine Auflaufform geben und gut mit Salz, Pfeffer und **1-2TL Limettensaft** und der **Hälfte des Limettenabriebs** würzen. **Vorsicht! Kabeljau** kann Gräten enthalten. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Mit 1EL Olivenöl vermengen und mit Alufolie abgedeckt für ca. 15-20Min. im Ofen garen.



3. Gemüse schneiden

In der Zwischenzeit den **Mais** gut abtropfen lassen, den **Rucola** einmal grob halbieren. Den **Koriander** mit Stängel fein hacken, die **Tomaten** und die **Lauchzwiebeln** ebenso. Die **Peperoni** je nach Schärfewunsch entkernen und ebenso fein hacken.



4. Salsa mischen

Nun die **Tomaten, Lauchzwiebeln, Peperoni** und **Koriander** mit 1-2EL Olivenöl, dem **restlichen Limettensaft** und **-abrieb** zu einer **Salsa** mischen und gut mit Pfeffer abschmecken.



5. Fisch vorbereiten

Sobald der **Fisch** gar ist, die Alufolie entfernen und den **Fisch** mit einer Gabel auseinanderziehen.



6. Tortillas füllen

Die **Tortillas** in Alufolie einschlagen und im Ofen für ca. 1-2Min. erwärmen. Anschließend nach Geschmack mit **Salsa, Rucola, Mais** und **Fisch** füllen, ggfs. nochmal mit Salz abschmecken. **Tipp:** Für einen besseren Halt die **Tortillas** in Alufolie einschlagen.