

Soft Taco mit Kabeljau, Mango-Salsa, Avocadocreme

Für zwei Personen

Für die Tacos:

190 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	30 ml Rapsöl
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 200 g	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Für die Mango-Salsa:

1 reife Mango	2 reife Avocados	1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Jalapeño	2 Limetten, Saft
20 g Koriander	20 g Minze	2 EL Weißweinessig
2 EL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado	3 EL Sour Cream	Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------	---------------

Für die weiteren Toppings:

100 g Weißkohl	1 kleine Karotte	1 kleine Gurke
1 kleine rote Zwiebel	1 rote Chilischote	3 Limetten, Saft
2 EL Fischesauce	1 TL weißer Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für die Tacos:

Das Mehl mit Backpulver verrühren und Salz dazugeben. Rapsöl und 80 ml Wasser unterrühren mithilfe einer Küchenmaschine verkneten lassen, bis der Teig glatt ist. Teig zu einem Ball formen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Teig in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Mit etwas Öl bepinseln und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ca. 30-45 Sekunden pro Seite anbraten.

Für den Fisch:

Fisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und in einer mittelheißen Pfanne in Olivenöl 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Anschließend in kleine Stücke würfeln.

Für die Mango-Salsa:

Mango und Avocados halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und mit Jalapeño, Koriander und Minze in einen Multizerkleinerer geben und anschließend mit Mango und Avocado vermengen. Knoblauch abziehen und pressen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft, Weißweinessig und Knoblauch in die Salsa rühren und mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch herauslösen und zerdrücken. Mit Sour Cream vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die weiteren Toppings:

Limetten halbieren und auspressen. Weißkohl kleinschneiden. Zwiebel abziehen in Ringe schneiden und mit Weißkohl vermengen, mit Salz bestreuen und in einem Teil des Limettensafts ruhen lassen.

Chili kleinschneiden und mit Fischesauce, Zucker und dem restlichen Limettensaft verrühren. Karotte und Gurke mit Hilfe eines Sparschälers fein schälen. Koriander zupfen. Einen Taco mit Fisch belegen und die Mango-Salsa darauf geben. Einen weiteren Taco mit Avocado-creme bestreichen, Fisch draufgeben und den Fischesud leicht darauf tropfen und mit Weißkohl, Zwiebel, Gurke, Koriander und Karotte belegen. Beide Tacos auf Teller anrichten und den Rest der Creme und der Salsa in kleinen Schälchen servieren.

Omar Rashid am 10. Februar 2025