

Reispapier-Tacos mit Thunfisch, Mango-Salsa, Weißkohl

Für zwei Personen

Für die Reispapier-Tacos:

150 g Thunfischfilet	6 Blätter Reispapier	1 rote Chilischote
1 Limette, Saft	2 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
1 TL heller Sesam	Pflanzenöl	1 TL dunkler Sesam
1-2 Zweige Koriander	Salz	

Für die Salsa:

1 Mango	1 Schalotte	1 Chilischote
1 Limette, Saft	Salz	Pfeffer

Für den Curry-Weißkohl:

150 g Weißkohl	1-2 EL Currypulver	Salz
----------------	--------------------	------

Für die Reispapier-Tacos:

Das Öl erhitzen und das Reispapier darin knusprig frittieren.

Thunfisch sehr fein schneiden. Chili fein schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Thunfisch mit Chili, Limettensaft, Sojasauce und Sesamöl vermengen.

Mit Salz würzen.

Thunfisch in die Reispapier-Tacos füllen und mit Sesam und Koriander garnieren.

Für die Salsa:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Chili fein schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango mit Schalotte, Chili, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Curry-Weißkohl:

Weißkohl fein hobeln und einen halben Teelöffel Salz zugeben. Weißkohl gut durchkneten, bis Wasser austritt. Wasser abgießen, dann mit Currypulver würzen. Ziehen lassen.

Leonie Beyer am 07. Oktober 2025