

Fisch-Tortilla mit Salat

Für 4 Personen

1,5 EL geschälter Sesam	1 Möhre	350 g Rotkohl
75 g Zuckerschoten	15 g Ingwer	4 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce	1,5 EL brauner Zucker	1 TL Cayennepfeffer
2 TL Paprikapulver	1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel
500 g Seelachs	1 Limette	3,5 EL Pflanzenöl
4 EL Koriander	250 g Joghurt	1,5 TL Limettensaft
4 Tortillas	5 Blätter Koriander	Salz, Pfeffer

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, danach abkühlen lassen. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Den Kohl vierteln, Strunk herausschneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und längs in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Olivenöl, Sojasauce, Ingwer, Zucker, wenig Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Kohl, Möhren und Zuckerschoten mit dem Sesam dazu geben und alles gut vermengen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen, dann abschmecken.

Für den Fisch Cayennepfeffer, Paprika, Koriander (gemahlen) und Kreuzkümmel in einer flachen Schale vermengen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Limettensaft beträufeln und salzen. In der Gewürzmischung wenden und im heißen Öl in einer Pfanne portionsweise etwa 2 Minuten je Seite braten. Anschließend mit 2 EL gehacktem Koriandergrün vermengen.

Den Joghurt mit 2 EL gehacktem Koriandergrün, Limettensaft und Salz verrühren und abschmecken.

Die Tortillas in einer trockenen Pfanne erwärmen.

Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln.

Die Tortillas mit dem Fisch, Salat, Joghurt und Koriander belegen und Limettenschnitze dazu reichen.

NN am 22. Mai 2026