



WÜRZIGE CAJUN-FISCH-TACOS

mit karamellisierten Zwiebeln, Gurke, Salat und Aioli



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Suppen und Soßen geeignet.



Seehecht



rote Zwiebel



Weizentortillas



Gewürzmischung "Cajun"



Zitrone



Gurke



roter Chili



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Balsamicoessig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-2 kochen

Fisch auf den Tisch! Seehecht ist eine super Alternative, wenn es mal kein Fleisch sein soll und Dir eher der Sinn nach frischen Leckerbissen aus dem Meer steht. In der Tex-Mex-Küche ist Fisch sowieso immer willkommen. In unserer Cajun-Gewürzmischung gewälzt und in der Pfanne mit Chili gebraten wird der eigentlich milde Fisch so zu einer wahren Geschmacksexplosion. Perfekt dazu passen der frische Salat und die selbst gemachte Aioli. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 ALLES VORBEREITEN

Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.
Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.
Knoblauch fein hacken.
Zitrone längs in 4 Spalten schneiden.
Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.
Salatherz in feine Streifen schneiden.
Chili längs halbieren und in feine Streifen schneiden.



4 AIOLI ZUBEREITEN

Gehackten **Knoblauch** mit 1 Prise **Salz*** vermengen und mit der Seitenfläche der Messerklinge zu einer **Paste** zerdrücken.
In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise** mit der **Hälfte** der **Knoblauchpaste**, nach Belieben **Zitronensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 ZWIEBELN KARAMELLISIEREN

In einer kleinen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 10 Min. glasig braten.
Anschließend etwas **Wasser**, 1 Prise **Zucker*** und **Balsamicoessig** zugeben und 4 – 5 Min. köcheln lassen.



5 FISCH BRATEN

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen und **Seehechtstücke** darin 5 – 6 Min. runderherum goldbraun anbraten.
Nach Geschmack restliche **Knoblauchpaste** und **Chilistreifen (scharf!)** zugeben.
Anschließend gebratenen **Seehecht** kurz aus der Pfanne nehmen.



3 FISCH MARINIEREN

Seehecht in 3 – 4 cm große Stücke schneiden.
In einer kleinen Schüssel **Seehechtstücke** mit **Öl*** und **Gewürzmischung** marinieren.



6 ANRICHTEN

In der Pfanne nacheinander **Weizentortillas** für ca. 1 Min. leicht erwärmen.
Tortillas mit **Aioli** bestreichen, mit **Salatstreifen, karamellisierten Zwiebeln, Cajun-Fisch** und **Gurkenwürfeln** belegen und mit **Zitronenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone AR ES	1	1	1
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
roter Chili ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Seehecht 5)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung "Cajun"	4 g	6 g	8 g
Weizentortillas 1) 8)	8	12	16
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	595 kJ/142 kcal	2261 kJ/541 kcal
Fett	8 g	29 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	57 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	3 g	10 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 4) Senf 5) Fisch 8) Sesam
11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!