

Fischtacos mit Ananas-Pico de Gallo und Joghurt-Minz-Sauce

4 Portionen

Zutaten

Für die Pico de Gallo:

400 g Rispentomaten
300-350 g Ananas
1 große rote Zwiebel
1 Jalapeño oder 1 rote Chilischote
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
2 Limetten
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

250 g Naturjoghurt
15 g Minzblättchen
Salz
Saft von ½ Limette

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet
Salz, Pfeffer
2 Eier (Gr. M)
4 EL Mehl
80 g Panko (japanisches Paniermehl;
ersatzweise Semmelbrösel)
2-3 EL Olivenöl

Außerdem:

12-16 kleine Tortillas (Ø 15 cm)
2-3 Limetten



Fischtacos mit Ananas-Pico de Gallo und Joghurt-Minz-Sauce

Zubereitung

1. Für die Pico de Gallo die Tomaten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Ananas fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Jalapeño (alternativ 1 Chilischote) waschen und fein hacken. Koriander und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
2. Limetten waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Tomaten, Ananas, Zwiebeln, Jalapeño, Olivenöl und Limettensaft in eine Schüssel geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und den Kräutern abschmecken. Bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Für die Joghurtsauce die Minze waschen und mit etwa 50 g Joghurt pürieren. In einer Schüssel mit dem restlichen Joghurt vermischen und mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.
4. Kabeljau in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Pankobrösel getrennt auf zwei Tellern oder Schalen verteilen. Die Fischstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und etwas abtropfen lassen. Zum Schluss in den Pankobröseln wenden.
5. 2-3 EL Öl auf dem Teppan Yaki oder in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten.
6. Währenddessen die Tortillas auf einer Grillplatte erhitzen. Mit dem Pico de Gallo und dem Fisch füllen. Mit Joghurt-Minz-Sauce beträufeln und mit frischen Limetten servieren.

Guten Appetit!