3

Taco-Schale mit Kabeljau, Rotkohl und Limette

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Rotkohl in dünne Streifen, die rote Zwiebel in halbe Ringe und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Koriander fein hacken. Rotkohl, Zwiebel und Mais mit dem Limettensaft und ¾ des Korianders vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Kabeljau in Stücke schneiden und mit den getrockneten Kräutern würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. In der Zwischenzeit den Wrap mit dem restlichen Olivenöl einstreichen. Den Wrap durch die Stäbe eines Ofenrosts schieben damit er in Taco-Form nach unten hängt. Ca. 5 Minuten knusprig backen. Die Innenseite des Wraps mit dem Sauerrahm bestreichen. Mit Rotkohl, roter Zwiebel, Mais und den Kabeljaustücken füllen. Mit Frühlingszwiebel und restlichem Koriander abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 125 g Rotkohl
- [ ] 50 g Mais
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] 1 EL Sauerrahm
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frischer Koriander
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**494 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**25 g**
Ballaststoffe	**17 g**
Eiweiß	**40 g**