KIKKOMAN

Einfache Fischtacos mit knusprigem Gemüse

Gesamtzeit **70 Min.** **7 Min.** Vorbereitungszeit **3 Min.** Kochzeit **60 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.547 kJ / 608 kcal

Fett: **19,1 g** Eiweiß: **31,6 g**
Kohlenhydrate: **74,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	grätenfreie Tilapia-Filets (oder andere Weißfischarten)
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 TL	Olivenöl
0,5 TL	Honig
0,5 TL	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi
1 Prise	Knoblauchgranulat
6	Taco-Schalen/Mini-Tortillas
0,5	rote Zwiebel (40 g)
140 g	Kirschtomaten
1	Avocado
100 g	Radieschen
1	kleine Salatgurke
120 g	dickflüssiger Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
2 TL	Dijon-Senf
1 TL	englischer Senf
	ein paar Minzblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Schüssel Kikkoman Sojasauce, 1 Teelöffel Olivenöl, Honig und Kikkoman Chilisauce für Kimchi verrühren, Fischstücke dazugeben, mit Knoblauchgranulat bestreuen, umrühren. Mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

Die Zwiebel fein hacken. Kirschtomaten in kleinere Stücke schneiden. Radieschen und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Naturjoghurt mit Senf mischen.

Schritt 4

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Nach dem Braten etwas abkühlen lassen und mit einer Gabel in kleinere Stücke zerpflücken.

Schritt 5

Jeden Taco mit Avocado, Radieschen und Gurke, Fisch, Kirschtomaten und Zwiebel füllen. Mit Sauce und Minzblättern garnieren.