

Einfache Fishtacos mit knusprigem Gemüse

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2547 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 zerpfücken.

Schritt 5

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