

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 Cherrytomaten
1 Avocado
100 g Radieschen
1 kleine Salatgurke
120 g dickflüssiges
Naturjoghurt oder
griechisches Joghurt
2 TL Dijon-Senf
1 TL englischer Senf
ein paar Minzblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Schüssel [Kikkoman Sojasauce](#), 1 TL Olivenöl, Honig und [Kikkoman Kimchi Chili Sauce](#) verrühren, Fischstücke dazugeben, mit Knoblauchgranulat bestreuen, umrühren. Mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

Die Zwiebel fein hacken. Cherrytomaten 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 zerteilen.

Schritt 5

Jeden Taco mit Avocado, Radieschen und Gurke, Fisch, Cherrytomaten und Zwiebeln füllen. Mit Sauce und Minzblättern garnieren.