



Seelachstacos mit Kohlrabi-Broccoli-Salat

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Minuten

Zutaten

- 200 g Broccoli
Salz, Pfeffer
- 200 g Kohlrabi
 - 1 rote Zwiebel
 - 2 Seelachsfilets (à 150 g)
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Koriander
einige Tropfen Limettensaft
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 1 EL natives Leinöl
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)
- 4 Taco-Schalen

Zubereitung:

1. Broccoli in Röschen teilen, waschen, in Salzwasser 6–8 Minuten garen und abgießen. Kohlrabi putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen, in Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Broccoli mit Kohlrabistreifen, Zwiebelwürfeln, 1 EL gehackter Petersilie und Koriander vermengen. Für das Dressing Limettensaft, Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Pochierten Seelachs in Streifen zupfen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und mit dem Salat in Taco-Schalen füllen. Mit Dressing beträufeln, mit restlicher Petersilie garnieren und Seelachs-Tacos servieren.

TIPP:

Für eine vegetarische Variante ersetzen Sie den Fisch durch 2 weichgekochte Eier, die viel Eiweiß liefern.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 1406/334 **EW:** 32,6g **F:** 10,7g **KH:** 23,5g **BE:** 1,5