

Mexikanische Fisch-Tacos - leckere Low-Carb-Alternative

Gibt es ein besseres Comfort Food als Tacos? Sie schmecken einfach jedem und auch wenn man noch nicht in Mexiko gewesen ist, erinnern Sie unmissverständlich daran – wenn man dort war, wie wir im März, dann rufen sie karibische Erinnerungen wach. Die Tortillas für original mexikanische Tacos bestehen entweder aus Mais- oder Weizenmehl. Das hängt von der Region und vom jeweiligen Klima ab, und davon, welches Getreide sich dort besser anbauen lässt – hat mit die mexikanische Kochlehrerin Lily beim Kochkurs in Tulum erklärt. Getreide hin oder her, wir machen heute eine Low-Carb-Variante auf. Gefüllt werden die Tacos mit würzig mariniertem und gegrilltem Fisch und Avocado. Richtig lecker!

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 400 g Fischfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Paprika-, Chili-, Kreuzkümmelpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 30 g Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 220 g Skyr oder Magerquark
- 3 Eier
- 1 Eiweiß
- etwas gemischter Salat, z.B. aus der Tüte
- 1 Avocado
- mexikanische Salsa (gekauft o. selbstgemacht)



So geht's:

Die Fischfilets tupft ihr trocken, schneidet sie einmal durch und gebt sie in einen Gefrierbeutel. Mischt in einer Tasse das Öl mit Salz, dem Zitronensaft und jeweils einer kräftigen Prise Paprika-, Chili-, Kreuzkümmelpulver. Schneidet die Knoblauchzehe in Scheiben und rührt sie ebenfalls unter das Öl. Gießt die Mischung über den Fisch und bewegt den Beutel hin und her, sodass sich das Öl über dem Fisch verteilt. Lasst es für 20 min marinieren.

Währenddessen bereitet ihr die Tacos zu: Zerkleinert mit einem Pürrierstab die Haferflocken zu grobem Mehl. Vermischt das Mehl mit dem Backpulver und verquirlt es mit (erst mal nur) 120 g Skyr oder Magerquark sowie den drei Eiern. Das einzelne Eiweiß schlagt ihr in einem weiteren Gefäß zu Eischnee und hebt es anschließend vorsichtig unter den Teig. Schaltet den Ofen auf 200 Grad Umluft.

Nun belegt ihr zwei Backbleche mit Backpapier und streicht auf jedes vier Kreise aus Teig mit etwa 15 cm Durchmesser. Gebt sie für circa 7 Minuten in den Backofen, bis sie leicht goldbraun sind. Behaltet sie im Auge, damit sie nicht zu dunkel und damit hart werden. Sollte noch Teig übrig sein, backt ihr einfach noch mehr Tacos – sie sollten aber nicht zu dünn sein. Löst sie vorsichtig vom Backpapier und legt sie nebeneinander auf eure Ablage, sodass ihr sie belegen könnt. Vorher aber nehmt ihr die Fischfilets aus der Tüte und platziert sie nebeneinander auf einem der Backbleche mit Backpapier. Stellt den Ofen auf 240 Grad hoch und gart sie dort für etwa 12 Minuten.

In der Zwischenzeit bestreicht ihr die Tacos mit dem restlichen Skyr, bestreut sie mit dem Salat und verteilt die geschälte und in Scheiben geschnittene Avocado darauf. Den fertigen Fisch zerteilt ihr in kleine Stücke und verteilt ihn ebenfalls auf den Tacos. Gebt nach Wunsch die scharfe Salsa drüber (oder eine selbstgemachte Variante, z.B. aus klein geschnittenen Tomaten, Zwiebeln, Salz und scharfen Gewürzen).

Nährwerte pro Portion:

(ohne Salsa, denn es kommt darauf an, ob ihr eine mit Zucker oder eine selbstgemachte ohne verwendet)

- Brennwert: 606 kcal
- Protein: 70 g
- Kohlenhydrate: 37 g
- Fett: 31 g