



Tacos mit Meeresfrüchten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

270g ASC-MSC Frutti di Mare

4 Wraps (weiche Tortillas)

1 Avocado

½ Rotkohl

10cl Weinessig

1 Tomate

1 grüne Paprika

2 Zitronen

10cl Olivenöl

250g Frischkäse

Dill

Salz, Zucker



Zubereitung:

1. Die Meeresfrüchte auftauen und abtropfen lassen.
2. Avocado schälen und wie die Tomate und grüne Paprika in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Zitronensaftes hinzufügen.
3. Den Rotkohl in dünne Scheiben schneiden. Den Essig mit einer Prise Salz und Zucker erhitzen, dann über den Rotkohl gießen und beiseitestellen.
4. Den Frischkäse mit etwas gehacktem Dill, Zitronensaft, Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Meeresfrüchte bei starker Hitze ca. 5 Minuten in Olivenöl braten und beiseitestellen.
6. Die Tortillas mit den verschiedenen Zutaten belegen.