






## Gelbschwanzmakrele mit Tortillas & Salsa

 Leicht  35 min  4 Personen

### Zutaten

Für die Gelbschwanzmakrele:

- 4 Gelbschwanzmakrelenfilets  
à 150 g
- Öl zum Anbraten
- 1 EL Butter
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 4 Softcorn-Tortillas

Für die Tomaten-Salsa:

- 3 reife Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1 Bund Koriander, klein
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Mango-Salsa:

- 1 reife Mango
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Limette
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Paprika-Salsa:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum, klein
- 1 EL brauner Zucker
- Saft von 2 Limetten
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

#### Schritt 01

Als Erstes die drei Salsas zubereiten. Für die Tomaten-Salsa reife Tomaten in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenso klein würfeln. Chilischote in Ringe schneiden, Koriander grob hacken und alles zusammen vermengen. Einen großen Schuss Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 02

Für die Mango-Salsa reife Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Chili in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen, Limettensaft und Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 03

Paprika-Salsa vorbereiten: Paprikaschoten halbieren, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zucker mit Limettensaft vermengen, zu den restlichen Zutaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Schritt 04

Gelbschwanzmakrelenfilets trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 30 Sekunden scharf anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Butter und Sojasauce zur Gelbschwanzmakrele geben und kurz einkochen lassen, dabei einmal wenden. Mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

#### Schritt 05

Tortillas in einer heißen Pfanne kurz anrösten, mit der Gelbschwanzmakrele und den Salsas servieren. Tortillas können nach Belieben gefüllt werden.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür