



# Tacos mit Fischfrikadellen, Mango und Kreuzkümmel-Joghurt

## Zutaten für 4 Portionen

- » 450 g Schollenfilets oder Ähnliches, enthäutet, entgrätet und in 2 – 3 cm große Stücke geschnitten
- » 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- » 1 großes Ei
- » Semmelbrösel zum Andicken der Frikadellen
- » 1½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und im Mörser fein zerstoßen
- » 1½ TL Fenchelsamen, ganz
- » 4 Bio-Limetten, gesamte Schale abgerieben, anschließend die Früchte in Spalten geschnitten, zum Servieren
- » 20 g Koriandergrün, fein gehackt
- » 120 g griechischer Joghurt
- » ½ rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- » ½ Mango, geschält und in Streifen geschnitten, oder TK Mango kleingeschnitten
- » 1 rote Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- » 3 EL Pflanzenöl
- » 12 Mais- oder Weizentortillas
- » Salz *Wenn Salz, dann Jodsalz*

## Zubereitung

1. TK Mango kleinschneiden und auftauen lassen

---

  2. Den Fisch mit Knoblauch und Ei in den Mixer geben, 1 TL Kreuzkümmelsamen, drei Viertel der Limettenschale und  $\frac{3}{4}$  TL Salz hinzufügen und alles grob zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und die Hälfte des Koriandergrüns untermischen.  
Etwas Semmelbrösel untermischen bis die Masse formbar wird.
-

3. Die Masse zu 12 Frikadellen von etwa 3 –5 cm Durchmesser formen und mindestens 15 Minuten (bis zu 1 Tag) kalt stellen, damit sie etwas fester werden.

---
4. In einer kleinen Schüssel den Joghurt mit den restlichen Kreuzkümmelsamen (½ TL), der verbliebenen Limettenschale und 1 Prise Salz verrühren. Beiseitestellen.

---
5. In einer weiteren Schüssel Zwiebelstreifen, Mango und Chili vermengen.

---
6. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, die Frikadellen portionsweise hineinlegen und von jeder Seite 2 – 3 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Auf einem Teller auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---
7. Die Tortillas ohne Öl in der Pfanne anrösten. Mit einer zerdrückten Frikadelle, 1 EL Joghurt und dem Mango-Mix garnieren, mit dem restlichen Koriandergrün bestreuen und mit 1 Spritzer Limettensaft abrunden. Mit den restlichen Limettenspalten servieren.

**Tipp:** Alles kann vorbereitet werden. Masse für die Frikadellen, Yoghurt und die Mango-Limetten-Pickels am Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank lagern. Dann braucht man nur noch die Frikadellen zu braten und die Tacos zu erwärmen.

Reste lassen sich am nächsten Tag aufwärmen. Funktioniert auch ohne Tacos mit Messer und Gabel.