

Kabeljau Burrito

Zutaten (für 6 kleine Burritos):

Für die Salsa:

- Halbe rote Paprika
- Halbe gelbe Paprika
- ½ Jalapeño (optional)
- Koriander (nach Geschmack)
- ½ Avocado
- 50 Gramm Mango
- 50 Gramm Ananas
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von einer Orange

Quinoa Kabeljau Mischung:

- 450 Gramm Kabeljau
- 250 Gramm gekochte Quinoa
- Grüne Zwiebel (nach Geschmack)
- Kokosöl
- Gewürze: Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz und Pfeffer

Für 1 Burrito:

- 1 kleine Vollkornbrot Tortilla
- Spinat (nach Geschmack)
- 1 Portion Quinoa-Kabeljau Mischung
- 1 oder 2 Portionen Salsa

Zubereitung (30 Min.):

1. Mischen Sie alle Zutaten für die Salsa in einer großen Schüssel. Sie können Ihr Lieblingsobst der Saison hinzufügen, oder sogar ein wenig Balsamico-Essig.
2. Kochen Sie den Quinoa nach Anweisung auf der Packung. Im Allgemeinen bringen Sie den Quinoa in etwas Wasser zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze, decken Sie den Quinoa ab und kochen Sie diesen für ca. 15 bis 20 Minuten.
3. Würzen Sie den Kabeljau mit Kümmel, Chili und einer Prise Salz und Pfeffer.
4. Erhitzen Sie das Kokosöl auf mittlerer Stufe. Sobald eine Pfanne heiß ist, geben Sie den Kabeljau hinzu und braten ihn von beiden Seiten in etwa 4-5 Minuten, bis das Fleisch des Kabeljaus weiß ist.
5. Fügen Sie den Kabeljau in eine Schüssel mit gekochtem Quinoa und zerkleinern Sie den Kabeljau mit einer Gabel. Geben Sie für extra Geschmack die grüne Zwiebel hinzu und mischen Sie alles zusammen.
6. Erstellen Sie den Burrito! Geben Sie auf eine ganze Weizentortilla Spinat, die Quinoa-Kabeljau-Mischung und runden Sie das Ganze mit frischer Salsa ab.

Kalorien
242

Eiweiß
19 Gramm

Kohlenhydrate
30 Gramm

Fette
5 Gramm