

Gegrillte Weißfisch-Tacos mit frischer Wassermelonen-Avocado-Salsa

Frische Fisch-Tacos mit niedrigem GI: gegrillter Kabeljau in knackigen Salatblättern, getoppt mit einer erfrischenden Wassermelonen-Salsa, die den Blutzucker nicht in die Höhe treibt.

Vorbereitung: 15 min Kochen: 10 min Gesamt: 25 min Portionen: 4

GL 4.4 / GI 22

Zutaten

fresh, ripe kernlose Wassermelone, gewürfelt

reife Avocado, entkernt und gewürfelt

rote Zwiebel, fein gehackt

frische Limette, Saft und Schale

frische Zitrone, nur Saft

Jalapeño, entkernt und gewürfelt

frischer Koriander, gehackt

Meersalz, geteilt

natives Olivenöl extra, geteilt

mexikanische Gewürzmischung oder Chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/gegrillte-weissfisch-tacos-mit-frischer-wassermelonen-avocado-salsa

Weißfischfilets (Kabeljau oder Heilbutt)

Römersalat- oder Kopfsalatblätter

Anleitung

Step 1

Bereite die Wassermelonen-Salsa vor, indem du gewürfelte Wassermelone, gewürfelte Avocado, fein gehackte rote Zwiebel, Jalapeño und frischen Koriander in einer mittelgroßen Schüssel kombinierst.

Step 2

Füge den Saft und die Schale einer Limette plus den Saft einer halben Zitrone zur Salsamischung hinzu. Beträufle mit 1 Esslöffel Olivenöl und würze mit 1/4 Teelöffel Meersalz. Vorsichtig vermengen, dann kalt stellen, während du den Fisch zubereitest.

Step 3

Tupfe die Fischfilets mit Küchenpapier vollständig trocken. Bestreiche beide Seiten mit dem restlichen 1/2 Esslöffel Olivenöl und würze großzügig mit der mexikanischen Gewürzmischung und einer Prise Meersalz.

Step 4

Erhitze einen Grill auf hohe Hitze oder stelle eine große Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Sobald heiß, gib die gewürzten Fischfilets hinzu und brate sie ungestört 4-5 Minuten, bis sie auf der Unterseite goldbraun und knusprig sind.

Step 5

Wende den Fisch vorsichtig und brate ihn weitere 4-5 Minuten, bis der Fisch durchgehend undurchsichtig ist und eine Innentemperatur von 63°C erreicht. Von der Hitze nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Step 6

Während der Fisch ruht, wasche und trockne die Salatblätter gründlich. Wähle die größten, stabilsten Blätter für die Taco-Wraps aus.

Step 7

Zerpflücke den gekochten Fisch mit einer Gabel vorsichtig in große, mundgerechte Stücke und behalte einige Stücke intakt für die Textur.

Step 8

Zum Zusammenstellen lege zwei Salatblätter für Stabilität übereinander. Gib etwa 1/4 Tasse zerpflückten Fisch auf jeden Doppelblatt-Wrap und toppe mit 2-3 Esslöffeln der Wassermelonen-Avocado-Salsa. Sofort servieren, solange der Fisch noch warm ist.