

Ananas-Mayo-Dip mit Lachs-Tacos

Gesamtzeit **35 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit 10 Min. Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.471 kJ / 831 kcal

Fett: **59 g** Eiweiß: **30,2 g**
Kohlenhydrate: **41 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Ananasfruchtfleisch
1	Frühlingszwiebel
1	kleine rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Zucker
1 EL	Weißweinessig
4 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
30 g	Rotkohl
3	Salatblätter
1	kleine Tomate
100 g	Avocado
250 g	Lachsfilet
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
	Frisch gemahlener Pfeffer
50 g	Mayonnaise
6	Taco-Schalen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Ananasfruchtfleisch - **1** Frühlingszwiebel - **1** kleine rote Chilischote - **1** Knoblauchzehe - **1 cm** kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm) - **1 EL** Pflanzenöl - **1 EL** Zucker - **1 EL** Weißweinessig - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack

Die Ananas fein würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Chilischote mit Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln.

1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Ananas, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote darin ca. 3 Minuten andünsten.

Mit Zucker bestreuen und ca. 3 Minuten karamellisieren. Nun mit Essig und Kikkoman Ponzu Zitronen ablöschen, kurz aufkochen lassen und grob pürieren. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

Schritt 2

30 g Rotkohl - **3** Salatblätter - **1** kleine Tomate - **100 g** Avocado

Den Rotkohl fein hobeln und den Salat in Streifen schneiden. Die Tomate entkernen und zusammen mit der Avocado in Würfel schneiden.

Schritt 3

250 g Lachsfilet - **1 EL** Pflanzenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - Frisch gemahlener Pfeffer

Das Lachsfilet in Würfel schneiden.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, den Lachs darin

ca. 3 Minuten scharf anbraten und mit Kikkoman Sojasauce und Pfeffer würzen.

Schritt 4

50 g Mayonnaise - Frisch gemahlener Pfeffer - **6**
Taco-Schalen

Den abgekühlten Ananas-Ponzu-Dip mit Mayonnaise verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Die Taco-Schalen mit der Hälfte des Dips ausstreichen und anschließend mit dem gehobelten Rotkohl, den Salatstreifen sowie den Tomaten- und Avocado-Würfeln füllen. Zum Schluss mit dem Lachs toppen und mit dem übrigen Dip beträufeln.