



KABELJAU-TACOS

MIT ROTKOHLSALAT
UND ERBSENTZATZIKI

Für 4 Personen
20 min

ZUTATEN

- 8 kleine Tortillas
- 800 g Kabeljau
- ½ kleiner Rotkohl
- Soft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 200 ml Naturjoghurt
- 100 g aufgetaute Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Koriander, fein gehackt
- 1 Ei
- 150 g Semmelbrösel
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Limette

ZUBEREITUNG

- Fein geschnittenen Rotkohl mit Zitronensaft und etwas Zitronenschale vermengen und durchkneten.
- Zerdrückte Erbsen, Joghurt, Koriander, geriebenen Knoblauch, Zitronenschale und Salz nach Geschmack zu einem Tzaziki vermengen.
- Den Fisch in 8 Stücke schneiden, in Ei und Semmelbröseln panieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze in Olivenöl ca. 5 Min auf beiden Seiten anbraten.
- Tortilla kurz erwärmen. Rotkohl, Tzaziki und Fisch in die Tortillas geben, mit etwas Limettensaft beträufeln. Guten Appetit!

DANKE

GEMEINSAM FÜR DEN SCHUTZ
UNSERER MEERE UND FISCHBESTÄNDE

SEIT **20** JAHREN

WIR BEHALTEN
FISCH
IM AUGE

MSC.ORG



**WIR BEHALTEN FISCH
IM AUGE.**

Fisch mit MSC-Siegel ist nicht nur gut für dich,
sondern auch viel besser für unsere Meere.

#EyesOnFish

Anna Vesper Gunnarsson, Fischerin



WAS BEDEUTET DAS MSC-SIEGEL?

Der kleine blaue Fisch ist unser Erkennungszeichen für Fisch und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Fischerei.

Das MSC-Siegel dürfen nur Fischereibetriebe nutzen, die nach dem MSC-Umweltstandard zertifiziert wurden und somit nachweislich seine Regeln einhalten:

- Es wird nur so viel gefischt, dass der befischte Bestand auch langfristig eine gesunde Größe behält.
- Fanggeräte werden so eingesetzt, dass der Lebensraum der Fische und anderer Meeresbewohner bewahrt und Beifang minimiert wird.

Jährliche Kontrollen stellen sicher, dass zertifizierte Fischereien den MSC-Standard weiterhin erfüllen und eventuelle Auflagen effektiv umsetzen.

SETZEN SIE EIN ZEICHEN

Entscheiden Sie sich beim Einkauf für Fisch mit MSC-Siegel und unterstützen Sie damit nachhaltig arbeitende Fischereien.

 www.msc.org
 [@MSC_Fisch](https://twitter.com/MSC_Fisch)

 MSC – Nachhaltige Fischerei
 MSC – Nachhaltige Fischerei

20 JAHRE IM EINSATZ FÜR GESUNDE MEERE

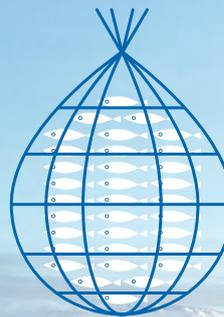
1997 gründete sich der MSC aus dem kühnen Vorhaben, die globale Fischerei nachhaltiger zu gestalten – heute, 20 Jahre später, haben wir mit unserer Idee viel erreicht und viel bewegt:

Stabilere Fischbestände, weniger Beifang, mehr Schutzgebiete, stärkere Kontrollen und detailliertere Forschung.



12%

des weltweiten
Fischfangs sind
MSC-zertifiziert.



DIE BILANZ IST ERMUTIGEND:

MSC-zertifizierte Fischereien haben in den vergangenen 20 Jahren mehr als 1.000 Verbesserungen für unsere Fischbestände und den Lebensraum Meer erreicht.

ES GIBT NOCH
VIEL
ZU TUN!

12% der weltweiten Fangmenge kommen heute aus nachhaltiger, MSC-zertifizierter Fischerei, weitere 2% aus Fischereien, die sich derzeit im MSC-Bewertungsprozess befinden.

Ziel des MSC ist es, diese Zahl bis zum Jahr 2020 auf 20%, bis zum Jahr 2030 auf ein Drittel der weltweiten Fangmenge zu steigern.

**Sie können uns bei diesem ehrgeizigen Ziel unterstützen:
Mit Ihrer Entscheidung für MSC-zertifizierten Fisch!**