



Räuchermakrele asiatische Art

auf Naturreis mit Gemüse und Gurke



30-40min



2 Personen

Passend zur warmen Jahreszeit zeigt sich unsere Räuchermakrele heute im sommerlichen Gewand. Mit einer spritzig-pikanten Sauce aus Limette, Ingwer und Peperoni beträufelt, wird sie lauwarm auf kurz angebratenem asiatischem Gemüse serviert. Mit braunem Reis, Sesamgurken und frischer Frühlingszwiebel serviert, ist sie ein raffinierter Hochgenuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Minigurke
- 150g Express-Naturellreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet ⁴
- 400g chinesischer Gemüsemix
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

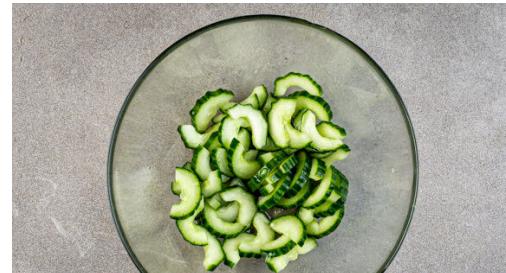
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 25.6g



1. Gurkensalat zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Sesamöl** mit 1TL Honig, 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Ggf. mit mehr Salz und Essig abschmecken.



4. Makrele verfeinern

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen. Die **Makrelenstücke** auf den gekochten **Reis** legen, mit **1EL Würzsauce** beträufeln und abgedeckt mindestens 5Min. ziehen lassen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **restlichen Würzsauce** ablöschen und 1-2Min. weiterbraten, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.



3. Würzsauce vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Den **Limettensaft**, den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Peperoniwürfel** und die **Sojasauce** mit 2TL Pflanzenöl und 1TL hellem Essig verrühren. Mit Salz abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse**, die **Makrele** und etwas **Gurkensalat** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und mit dem **restlichen Gurkensalat** und den **Limettenspalten** servieren.