



Räuchermakrele asiatische Art

auf Naturreis mit Gemüse und Gurke



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Gurke
- 300g Express-Naturellreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 100ml Sojasauce 1,6
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 800g chinesischer Gemüsemix
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 753kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 84.9g, Eiweiß 25.3g



1. Gurkensalat zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Sesamöl** mit 2TL Honig, 2EL hellem Essig und 1/2TL 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 **2EL 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.



3. Würzsauce vorbereiten

Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** 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 1EL Pflanzenöl und 2TL hellem Essig verrühren. Mit Salz abschmecken.



5. Gemüse braten

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



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** 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.