



Mexikanische Fisch-Bowl mit Avocado

dazu Perlencouscous und rauchiger Dip



ca. 25min



2 Personen

Unsere Bowl ist bis zum Rand mit Köstlichkeiten gefüllt, da weiß man gar nicht, wo man anfangen soll! Vielleicht mit dem hübschen Perlencouscous, der Grundlage für eine pikante Salsa aus Tomaten, Zwiebeln und Koriander ist? Oder doch lieber mit den knusprigen Seelachs-Nuggets, die sich so gut in den rauchigen Paprikadip tunken lassen? Cremige Avocadoscheiben und eingelegte Jalapeños seien auch erwähnt, nur so nebenbei ...

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Bio-Perlencouscous ³
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g Eisberg-Saladmischung
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}
- 1 Avocado

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 946kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 27.4g



1EL Essig mit 1EL warmem Wasser,
1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu
einem **Einlegesud** verrühren, bis sich Salz
und Zucker aufgelöst haben. Die **Chilischote**
in dünne Ringe schneiden und mit dem
Einlegesud vermengen. In einem kleinen
Topf 400ml Wasser mit der **½ des**
Brühgewürzes zum Kochen bringen.



Die **½ des geräucherten Paprikapulvers** mit 3EL Mayonnaise und dem **restlichen Limettensaft** zu einem **Dip** verrühren. Die **Salatmischung** mit **¾ des Dips** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen und **eine Hälfte** grob würfeln, die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit der **½ des Korianders** und **1TL Limettensaft** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



1 EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Die **Fischnuggets** hineingeben, sobald das Öl heiß ist und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–5 Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und knusprig ist.



Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Den **Perlencouscous** mit einer Gabel auflockern, dann den **restlichen Koriander** und **2TL Limettensaft** unterrühren.



Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Stein entfernen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **restlichen Dip** mit 1TL Wasser verrühren. Den **Couscous** auf Schalen verteilen, den **Salat**, den **Fisch**, die **Avocado**, die **Salsa** und die **Chiliringe** darauf anrichten. Den **Fisch** mit dem **übrigen Dip** beträufeln und servieren.