



Räuchermakrele asiatische Art

auf Vollkorn Couscous mit Gemüse und Gurke



30-40min



3-4 Personen

Mit einer spritzig-pikanten Sauce aus Limette, Ingwer und Peperoni beträufelt, präsentiert sich die Räuchermakrele heute lauwarm auf kurz angebratenem Gemüse. Mit Vollkorn Couscous, Sesamgurken und frischer Frühlingszwiebel serviert, ist sie ein raffinierter Hochgenuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 2 Gurken
- 300g Bio-Vollkorn Couscous 1
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 100ml Sojasauce 1,6
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet 4
- 2 rote Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 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

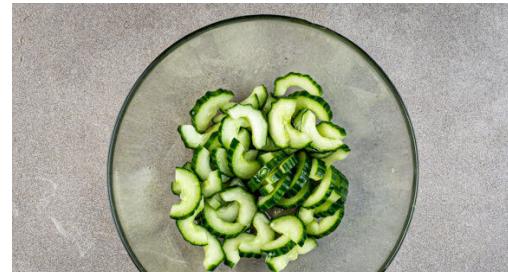
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 27.6g



1. Gurkensalat zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Sesamöl** mit 2TL Honig, 2EL hellem Essig und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurken** längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen, dann 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 gegarten **Couscous** legen, mit **2EL Würzsauce** beträufeln und abgedeckt mindestens 5Min. ziehen lassen.



2. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Das **Gemüse** 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.



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.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Couscous** 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.