



## 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!



- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- ## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

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

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



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.



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.



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



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.



**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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**