



Räuchermakrele asiatische Art

auf Vollkorn Couscous mit Gemüse und Gurke



30-40min



2 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

- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Gurke
- 150g Bio-Vollkorn Couscous 1
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce 1,6
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet 4
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 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

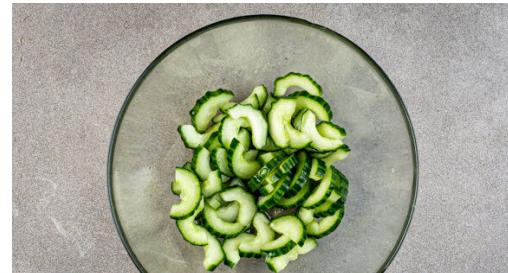
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 738kcal, Fett 35.9g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 27.8g



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 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 **1EL 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** 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 **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.