



## Räuchermakrele asiatische Art

auf Naturreis mit Gemüse und Gurke



30-40min



2 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

- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Minigurke
- 150g Express-Naturellreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 400g chinesischer Gemüsemix
- 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 775kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 25.6g



## 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, 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 **1EL 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.



## 5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in 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 **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.