



## Räuchermakrele japanische Art

mit Rosenkohl und Sushireis



20-30min



2 Personen

Das bräunlich-rote Makrelenfleisch mit seiner ausgeprägten Räuchernote passt hervorragend zur würzig-süßen Teriyakisauce. Serviert mit gebratenem Rosenkohl und leckerem Sushireis ein feiner und gesunder Genuss. Aufgrund seiner langkettigen Omega-3-Fettsäuren gilt der beliebte Speisefisch nämlich als besonders herzgesund und soll sogar Alzheimer vorbeugen können!

## Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Minigurke
- 1 Packung Rosenkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet<sup>4</sup>
- 1 Packung Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 1 Packung Reisessig

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 38.2g



### 1. Reis kochen

Den **Reis** in ausreichend warmem Wasser 10Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** mit 200ml Wasser in einem mittelgroßen Topf abgedeckt zum Kochen bringen und 3Min. bei starker Hitze kochen lassen, dann niedrigster Stufe noch 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



### 4. Makrele vorbereiten

Die **Makrelenhaut** entfernen und die **Makrele** in kleine Stücke zupfen. Die **Teriyakisauce** mit dem **Limettensaft** und der **1/2 des Ingwers** verrühren.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs achteln, in kleine Würfel schneiden und mit je 1/2TL Salz und Zucker vermengen. Die äußeren **Rosenkohlblätter** ggf. entfernen, den Strunk dünn abschneiden und den **Rosenkohl** vierteln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



### 5. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. kross anbraten. Mit der **1/2 der Teriyaki-Limetten-Sauce** ablöschen. In einer weiteren großen Pfanne die **Makrelenstücke** 1-2Min. bei mittlerer Hitze erwärmen und die **restliche Teriyaki-Limetten-Sauce** unterrühren.



### 3. Ingwer reiben

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, und fein reiben. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



### 6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit der **Limettenschale**, dem **restlichen Ingwer**, dem **restlichen Knoblauch**, dem **Reisessig** sowie Salz und Zucker nach Geschmack verfeinern, dann die **Gurkenwürfel** und die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermengen. Den **Rosenkohl** und die **Makrele** auf dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.