

Räuchermakrele japanische Art

mit Rosenkohl und Sushireis



20-30min



3-4 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

- 400g Sushireis
- 1 Gurke
- 1 Packung Rosenkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 2 Packungen Teriyakisauce^{1,6}
- 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 801kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 95.9g, Eiweiß 37.5g



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 400ml 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.



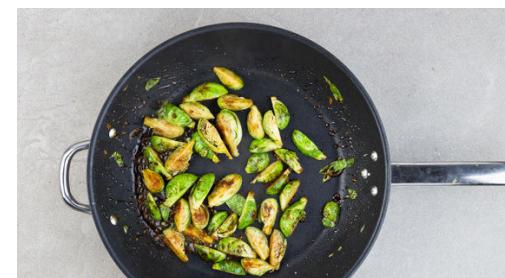
4. Makrele vorbereiten

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 **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** in einer großen Pfanne mit 3-4EL 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.