



RS Stremellachs asiatische Art

auf Vollkorn Couscous mit Gemüse und Gurke



30-40min



2 Portionen

Mit einer spritzig-pikanten Sauce aus Limette, Ingwer und Peperoni beträufelt, präsentiert sich der saftige Stremellachs heute lauwarm auf knackig angebratenem Gemüse. Mit Vollkorn Couscous, Sesamgurken und Lauchzwiebel serviert, ist das ein äußerst feines Dinner oder auch ein schneller Lunch und noch dazu im Nu zubereitet!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Gurke
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ¹
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

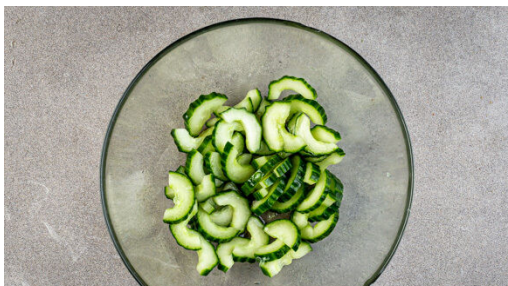
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

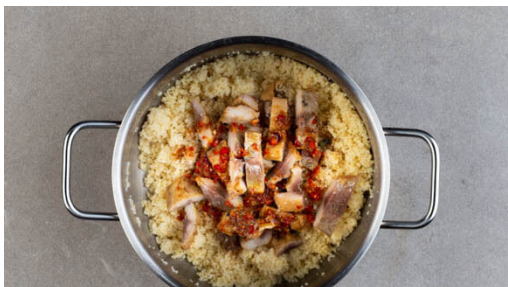
Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 29.2g



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. Fisch erwärmen

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Lachsstücke** auf den gegarten **Couscous** legen, mit **1EL Würzsauce** beträufeln und zum sanften Erwärmen 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

Den **Gemüsemix** in einem Wok oder einer großen Pfanne 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 und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Den **Limettensaft**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Peperoniwürfel** und die **Sojasauce** mit 2TL Pflanzenöl und 1TL hellem Essig verrühren. Mit Salz abschmecken.



6. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden. Den **Couscous** auf Teller verteilen, das **Gemüse**, den **Lachs** und etwas **Gurkensalat** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und mit dem **restlichen Gurkensalat** und den **Limettenspalten** servieren.