



RS Stremellachs asiatische Art

auf Vollkorn Couscous mit Gemüse und Gurke



30-40min



4 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

- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 große Gurke
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ¹
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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

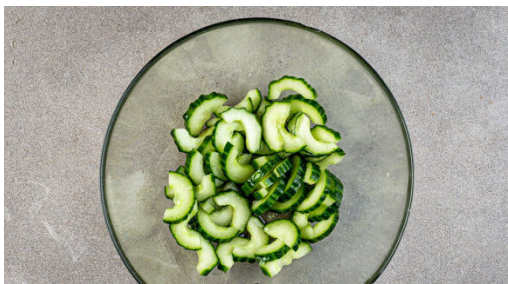
Für weniger Schärfe die Kerne der Peperoni entfernen.

Allergene

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

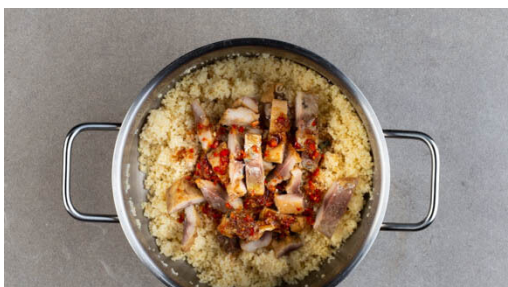
Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 88.6g, Eiweiß 28.9g



1. Gurkensalat zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Sesamöl** mit 2TL Honig, 2EL hellem Essig und ½TL 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 2EL 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

Eine **Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. Den **Limettensaft**, die **Knoblauch-Ingwer-Paste**, die **Peperoniwürfel** und die **Sojasauce** mit 1EL Pflanzenöl und 2TL hellem Essig verrühren. Mit Salz abschmecken.



6. Lauchzwiebeln 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.