



Stremellachs Asia-Style

auf pikantem Gurken-Karotten-Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Der Stremellachs – hier in der doppelten Portion für noch mehr Protein – wird im Gegensatz zum Räucherlachs nicht kalt, sondern heiß geräuchert. Dadurch bekommt er seinen ganz typischen Geschmack, der fein ergänzt wird durch ein süß-pikantes Kohlrabigemüse mit Gurke und Karotte. Perfekt für ein feines Mittagessen, wenn es lecker, aber nicht zu üppig sein soll.

Was du von uns bekommst

- 4 Gurken
- 2 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 4 Pck. ASC-Stremellachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 33.1g, Eiweiß 45.1g



1. Gurke vorbereiten

Die **Gurken** längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die **Gurkenhälften** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Kohlrabi** mit einem Messer schälen, in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend würfeln.



2. Karotte schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



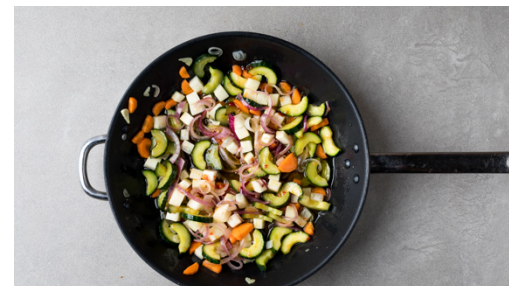
3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



4. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



5. Gemüse braten

Die **Gurken**, den **Kohlrabi** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und kurz mitbraten. Mit der **Sweet-Chili-Sauce** und **2-3EL Limettensaft** ablöschen. Das **Gemüse** gut durchschwenken und mit **1-2TL Limettenschale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Lachs** auf dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.