



Mexikanische Fisch-Bowl mit Avocado

dazu Perlencouscous und rauchiger Dip



ca. 25min



2 Portionen

Unsere Bowl ist bis zum Rand mit Köstlichkeiten gefüllt, da weiß man gar nicht, wo man anfangen soll! Vielleicht mit dem hübschen Perlencouscous, der Grundlage für eine pikante Salsa aus Tomaten, Zwiebeln und Koriander ist? Oder doch lieber mit den knusprigen Seelachs-Nuggets, die sich so gut in den rauchigen Paprikadip tunken lassen? Cremige Avocadoscheiben und eingelegte Jalapeños seien auch erwähnt, nur so nebenbei ...

Was du von uns bekommst

- 1 Jalapeño-Chilischote
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 200g Bio-Perlencouscous³
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

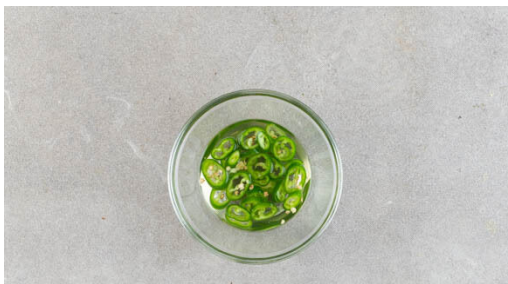
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 27.4g



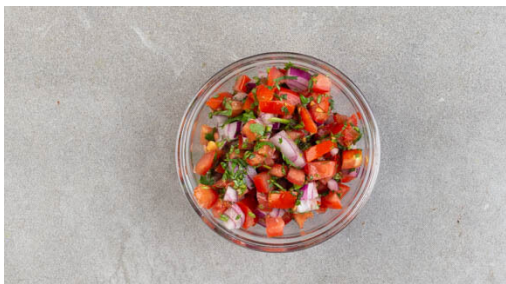
1. Chili einlegen

1EL Essig mit 1EL warmem Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Einlegesud** verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Chilischote** in dünne Ringe schneiden und mit dem **Einlegesud** vermengen. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen.



4. Salat anmachen

Die **½ des geräucherten Paprikapulvers** mit 3EL Mayonnaise und dem **restlichen Limettensaft** zu einem **Dip** verrühren. Die **Salatmischung** mit **¾ des Dips** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen und **eine Hälfte** grob würfeln, die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit der **½ des Korianders** und **1TL Limettensaft** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



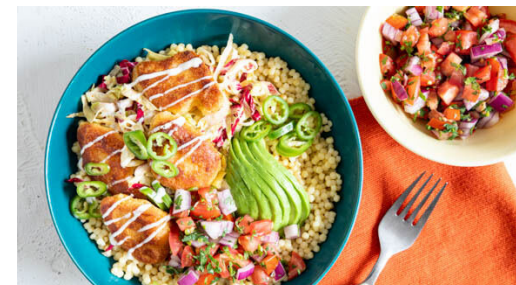
5. Fischnuggets braten

1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Die **Fischnuggets** hineingeben, sobald das Öl heiß ist und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis der **Fisch** goldbraun und knusprig ist.



3. Perlencouscous köcheln

Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Den **Perlencouscous** mit einer Gabel auflockern, dann den **restlichen Koriander** und **2TL Limettensaft** unterrühren.



6. Anrichten und servieren

Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Stein entfernen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **restlichen Dip** mit 1TL Wasser verrühren. Den **Couscous** auf Schalen verteilen, den **Salat**, den **Fisch**, die **Avocado**, die **Salsa** und die **Chiliringe** darauf anrichten. Den **Fisch** mit dem **übrigen Dip** beträufeln und servieren.