



Mexikanische Fisch-Bowl mit Avocado

dazu Perlencouscous und rauchiger Dip



ca. 25min



4 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

- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 400g Bio-Perlencouscous³
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 2 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}
- 2 Avocados

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

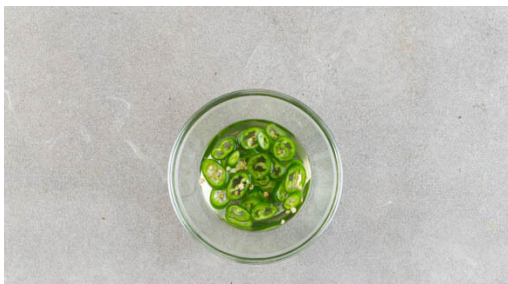
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 118.7g, Eiweiß 27.1g



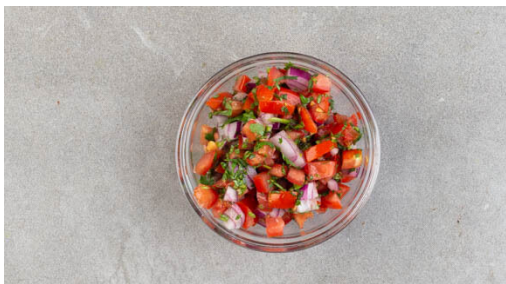
1. Chili einlegen

2EL Essig mit 2EL warmem Wasser, 2TL 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 mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



4. Salat anmachen

Das **geräucherte Paprikapulver** mit 6EL 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 grob würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit der **½ des Korianders** und **2TL Limettensaft** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fischnuggets braten

2EL Pflanzenöl in einer großen 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 **1EL Limettensaft** unterrühren.



6. Anrichten und servieren

Inzwischen die **Avocados** halbieren und den Stein entfernen, dann das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **restlichen Dip** mit 2TL 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.