MARLEY SPOON



Thunfischsteak mit eingelegten Zwiebeln

auf Perlencouscous-Salat mit Avocado und Mais

ca. 30min 2 Portionen

Zartes Thunfischsteak serviert auf einem feinen Perlencouscous-Salat mit Mais, cremiger Avocado und roten Zwiebeln. Eine Gewürzmischung aus Kreuzkümmel und Koriander sorgt gemeinsam mit frischer Limette und Korianderkraut für die charakteristische, lateinamerikanische Note. Ein buntes, ausgewogenes Gericht, das schnell zubereitet ist. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Perlencouscous [2]
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Dose Mais
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Senf, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 915kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 37.7g



1. Perlencouscous kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



2. Fisch marinieren

Die **Gewürzmischung** in einer großen Schüssel mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen. Bis zum Garen beiseitestellen.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale** in einer großen Schüssel mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, der **½ des Limettensafts** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebelstreifen** untermengen.



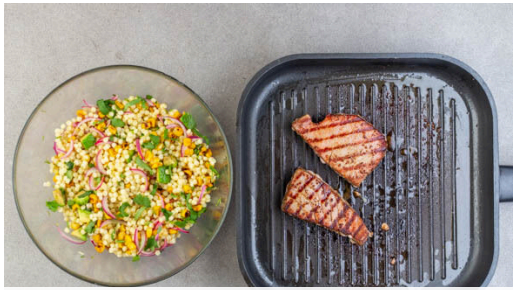
4. Salat zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** kreuzweise einschneiden. Die **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Einige **Zwiebelstreifen** für die **Garnitur** beiseitelegen und die **Avocadowürfel** sowie den **Perlencouscous** in der Schüssel mit den **übrigen Zwiebeln** vermengen.



5. Mais anbraten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Eine Grillpfanne oder normale Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Mais** mit ½EL Pflanzenöl in 6–9Min. gut gebräunt anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und den **Mais** zum **Perlencouscous-Salat** geben. Die Pfanne auswischen.



6. Fisch braten

Die Pfanne erneut bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und den **Fisch** mit ½EL Pflanzenöl auf jeder Seite 2–3Min. braten. Währenddessen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden, unter den **Salat** mengen und mit dem **übrigen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Salat** anrichten und mit den aufbwahrten **Zwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**