MARLEY SPOON



Thunfischsteak mit eingelegten Zwiebeln

auf Perlencouscous-Salat mit Avocado und Mais

30-40min 4 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

- 400g Bio-Perlencouscous [2]
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks [1]
- 2 rote Zwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 2 Dosen Mais
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder große 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 880kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 37.6g



1. Perlencouscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 3EL Olivenöl und ½TL 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Limettenschale** in einer großen Schüssel mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, der **½ des Limettensafts** und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebelstreifen** untermengen.



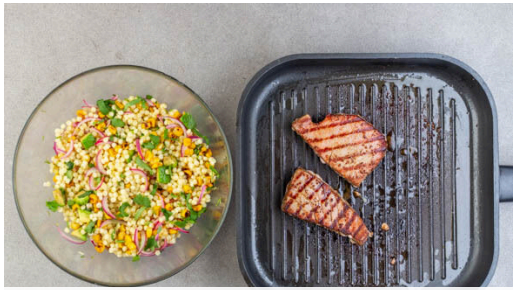
4. Salat zubereiten

Die **Avocados** 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 1EL Pflanzenöl in 6–9Min. gut gebräunt anbraten. Mit ½TL 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 1EL 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**