

Limetten-Thunfisch auf scharfem Couscous



Zutaten

Für 4 Personen

400 g Thunfischfilet (in Sushi-Qualität)
50 g Ingwer, frisch
6 Kaffir-Limettenblätter (im Asia-Shop erhältlich) oder
Limettenschale, gerieben
100 g Couscous, mittel
ca. 0.2 l Geflügelbouillon
3 - 6 Spritzer Tabasco Brand Pepper Sauce
1 Karotte
6 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Koriander, frisch
1 TL Currypulver
1 TL Honig
Olivenöl extra vergine, Meersalz, schwarzer Pfeffer,
Sojasauce

Zubereitung

Ingwer, Karotte und Knoblauch schälen und in feine
Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, rüsten und in feine Ringe
schneiden. Die Limettenblätter in ganz feine Streifen
schneiden.

Knoblauch, Karotten, Frühlingszwiebeln und die Hälfte
des Ingwers in Olivenöl anbraten. Mit Tabasco
würzen, den Couscous zugeben und mit kochendem
Geflügelbouillon ablöschen. Vom Herd nehmen und
mit den Gewürzen (Curry, Salz, Pfeffer und Honig)
abschmecken.

Den Thunfisch portionieren, kräftig pfeffern und mit
etwas Sojasauce, gehacktem Koriander,
Limettenblättern, Olivenöl und Ingwer marinieren.
Danach bei 70 °C im vorgeheizten Backofen ca. 8
Minuten leicht erwärmen.

Couscous auf die Teller verteilen, Thunfischstücke
salzen und anrichten. Schnell servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten



Haecky Import AG