



Bowl mit gebeizter Gelbschwanzmakrele

 Mittel  1 t  30 min  4 Personen

Zutaten

- 1 Seite Gelbschwanzmakrele, ca. 1,5 kg
- 40 g Salz
- 80 g brauner Zucker
- 3 Rote Beten
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Senfsaat
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 200 g Jasminreis
- Salz
- 2 Avocados, reif
- 2 Limetten
- ¼ Ananas
- 1 Gartengurke, klein
- 20 Kirschtomaten
- 2 rote Peperoni
- 1 Granatapfel
- Sesamöl
- Sesamsaat
- 1 Bund Koriander

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Gelbschwanzmakrele einen Tag vorher vorbereiten und über Nacht beizen lassen: Das Filet auf die Haut in eine tiefe Schale legen. Salz und Zucker mischen. Rote Bete schälen und grob raspeln. Wacholder, Senfsaat und Pfeffer in Blitzhacker schroten. Alles gut vermischen und die Fleischseite der Makrele gleichmäßig damit bedecken. Gelbschwanzmakrele abgedeckt für 24 Stunden im Kühlschrank beizen lassen.

Schritt 02

Reis nach Packungsanweisung kochen. Avocados halbieren, entsteinen und mit einem Esslöffel aus den Schalen heben. In grobe Stücke schneiden und mit dem Saft einer Limette säuern. Ananas aus der Schale schneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Gurke grob würfeln, Tomaten halbieren und Peperoni in Scheiben schneiden. Granatapfel halbieren und über einem Sieb im Waschbecken, durch kräftiges Schlagen mit einem Holzlöffel auf die Schale, die Kerne herauslösen.

Schritt 03

Gelbschwanzmakrele aus der Beize nehmen und mit einer Zange die Stehgräten ziehen. Mit einem langen, dünnen Messer Scheiben schneiden. Reis auf 4 breite Bowls verteilen. Jeweils einige Scheiben in die Mitte der Bowls setzen und alle übrigen Zutaten darum. Bowl mit Sesamöl, Sesamsaat und Koriander garnieren. Limetten vierteln und dazu reichen.

Hinweis

Da die Gelbschwanzmakrele auch nach dem Beizen noch roh ist, müssen Schwangere oder Menschen mit Immunschwäche leider auf diesen Genuss verzichten. Grundsätzlich empfehlen wir, die Gelbschwanzmakrele mindestens 14 Stunden zu beizen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür