

Rezept

Harissa-Seafood-Bowl

Ein Rezept von Harissa-Seafood-Bowl, am 29.11.2023

Zutaten

5 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 EL Harissa	2 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 TL Tamarindenpaste
1 Bio-Orange	100 g Kirschtomaten
200 g schwarze Spaghetti	Salz
100 g Salatgurke	1 EL Sesam
4 Stängel Basilikum	1 EL geröstetes Sesamöl
Pfeffer	40 g Blattsalat-Mix
200 g Lachsfilet ohne Haut	100 g Riesengarnelen (geschält)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1020 kcal

Zubereitung

- 3 EL Öl, 1 EL Ahornsirup, Harissa, Sojasauce, Fischsauce und Tamarindenpaste mischen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen. Beides unter die Harissasauce rühren. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und untermischen.
- Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Parallel die Gurke schälen und 5 mm groß würfeln. Die Sesamsamen in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann herausnehmen und mit den Gurkenwürfeln mischen.
- Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Gurken mischen. Restlichen EL Ahornsirup und das Sesamöl unterrühren. Das Gurkengemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blattsalat-Mix waschen, verlesen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Das Lachsfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. In einer großen Pfanne die restlichen 2 EL Öl erhitzen. Lachs und Garnelen darin ca. 2 Min. anbraten. Die Harissa-Tomaten-Mischung dazugeben und kurz aufkochen. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass unter die Lachs-Garnelen-Pfanne mischen. Blattsalat-Mix auf zwei Schalen verteilen. Nudel-Lachs-Garnelen-Mischung darauf verteilen. Das Gurken-Sesam-Topping auf den Bowls anrichten.