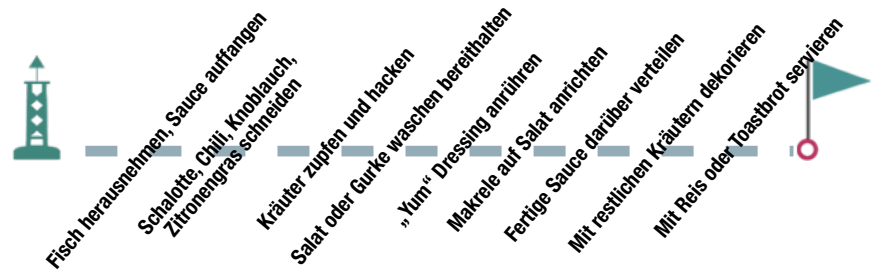


Thai Makrelen-Salat mit Dosenfisch



Streckzeit: etwa 10 Minuten



Dosenfisch ist der ideale Bord-Proviant. Besonders beliebt sind Makrelen in Tomatensauce. Mit Pfeffer, Salz und Tabasco wird daraus ein schneller Snack. Das Rezept für den **thailändischen Makrelensalat „Yum Pla Krapong“** macht den gesunden Appetizer geschmacklich noch viel interessanter.

Die Zubereitung: Fischstücke herausnehmen und abtropfen lassen, Tomatensauce auffangen und in eine kleine Schüssel geben.

Die Mittelrippe von den Kaffir-Limettenblättern entfernen, Blätter falten und in 1 mm dünne Streifen schneiden. Schalotte oder Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Zitronengras mit einem schweren Gegenstand klopfen, äußere Schicht entfernen und in Scheibchen zerkleinern. Die Chilis in dünne Ringe schneiden. Den optionalen Knoblauch fein hacken. Limette auspressen. Kräuter waschen, zupfen und zur Hälfte grob hacken. Die andere Hälfte der Blättchen für die Dekoration aufbewahren.

Für das typische Yum-Dressing Limettensaft, Fischsauce, Knoblauch, Zucker und Chili verrühren.

Das Dressing mit der Hälfte der Schalotte und den gehackten Kräutern zur Tomatentunke geben und verrühren. Die Fischstücke auf Salat auslegen.

Die Tomaten-Yum-Tunke über dem Fisch verteilen und mit den restlichen Kräutern und Zutaten dekorieren.

Werkzeuge: Messer, Brett, Schüsselchen, Teller

Zutaten für einen kleinen Snack

Eine Dose Makrelen in Tomatensauce
1–2 Schalotten oder kleine Zwiebel
Stängel Zitronengras (alt.
Ingwerstreifen)
2 Kaffir-Limettenblätter (frisch, alt. TK
oder getrocknet)
Frische Rote Chili (oder mehr)
2–3 Zweige Minze
2–3 Zweige Koriander (optional)
1 Limette
1–2 EL Fischsauce (alternativ Salz)
1–2 TL Zucker
1 Knoblauchzehe (optional)

Für die Dekoration:

Salatblätter, Gurke oder Kohlblätter

Beilage:

Reis oder Brot



[Mehr Tipps und Ideen hier](#)

