



ALLES DRIN.

*****Wochenkarte ab 23. April*****

Ab Montag

Black Bean Burrito mit Paprika und Cheddar-Käse

Ab Dienstag

Sucuk-Flammkuchen mit Feta und Oliven

Ab Mittwoch

Hummus mit Champignons

Ab Donnerstag

Allgäuer Kässpätzle

3 mal in Hamburg:

- U Bahn Hoheluftbrücke, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr
- U Bahn Schlump (im Blumenladen), Mo-So, ab 10 bis 20 Uhr
- ZOB Altona, Mo-Fr, ab 16.30 bis 19 Uhr



01575 7075080

hallo@chriskochtuete.de

+++facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)+++

Klassische Ceviche mit Kabeljaufilet

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Salz, ein Schneidebrett, ein Messer und zwei mittlere sowie eine große Schüssel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt´s schon lecker Essen!

Ceviche ist ein beliebtes Gericht in Peru. Der Fisch wird nicht gekocht, also mit Hitze zart gemacht, sondern in Limettensäure gegart. Die Säure zerlegt, genauso wie es die Hitze tun würde, die Proteine im Fleisch und macht sie dadurch zart und weich.

Zwiebel schälen, halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden. Zwiebelscheiben in gesalzenes, kaltes Wasser legen und 15 Min ziehen lassen. Dadurch werden sie etwas milder. **Kabeljaufilet** mit den Fingern nach verbliebenen Gräten abtasten und falls vorhanden, entfernen. Filet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel (1cm) schneiden. Saft der **Limetten** auspressen, in eine Schüssel geben und den Fisch hineinlegen. Salzen (1P: ½ TL/ 2P: 1 knappen TL), alles verrühren und 20 Min ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Der Fisch sollte ganz weiss werden.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Leicht salzen. **Koriander** waschen und grob hacken. **Peperoni** waschen, längs halbieren, Kerne entfernen (Wer´s scharf mag, lässt ein paar drin) und in Streifen schneiden. Alle Zutaten inklusive Fisch und dem Limettensaft ("Leche de tigre" sagen die Peruaner dazu) vermischen und auf schönen Teller anrichten. **Baguette** dazu reichen. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend

☺<----Gepackt von

Chris

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Ps. Über eine [Review](#) auf Google oder Facebook würde ich mich sehr freuen

