

# Nasi bandeng – Indonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin-Reis

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/12/24/nasi-bandeng-indonesische-makrele-mit-sambal-oelek-eingelegter-gurke-und-jasmin-reis](https://happy-mahlzeit.com/2021/12/24/nasi-bandeng-indonesische-makrele-mit-sambal-oelek-eingelegter-gurke-und-jasmin-reis)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Makrele:

- 1 Makrelenfilet à 120 g
- 1 geräuchertes Makrelenfilet
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 2 cm
- 1 EL flüssige Tamarinden-Paste
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL feines Salz

### Für das Sambal Oelek:

- 2 rote Chilis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tamarinden-Paste
- 1 TL Garnelenpaste
- 2 TL Kokosnussöl
- 1 Msp. feines Salz

### Für die Tomaten-Salsa:

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette, davon der Saft
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Prise brauner Zucker

### Für die eingelegte Gurke:

- ¼ Salatgurke
- 3 EL Sushi-Essig

### Für den Reis:

- 75 g Jasmin-Reis
- 100 ml Kokosmilch

- 1 Limette, davon der Saft

### **Zubereitung:**

Für den Fisch Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Tamarinden-Paste, Sojasauce, Kurkuma, Öl und Salz in eine Moulinette geben und fein hacken. Die Makrele großzügig mit der Marinade einreiben, mit Frischhaltefolie bedecken und 10 Minuten beiseite stellen.

Die Makrele 2 Minuten kräftig auf der Hautseite anrösten, kurz wenden und mit der geräucherten Makrelen servieren.

Für Sambal Oelek Chili waschen und grob hacken. Tamarinden-Paste, Garnelenpaste und Kokosnussöl mit Knoblauch und grob gehacktem Chili mörsern, bis eine sämige Paste entsteht.

Für die Salsa die Tomaten klein schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen. Tomaten mit Zwiebel, Limette, Sambal Oelek und braunem Zucker vermengen.

Die Gurke mit einem Sparschäler dünn aufschneiden, ,mit Essig in eine Schüssel geben und 25 Minuten marinieren lassen.

Für den Reis die Limette halbieren und auspressen. Den Reis mit Kokosmilch, einer Prise Salz und etwas Limettensaft im Reiskocher gar kochen.

Die ndonesische Makrele mit Sambal Oelek, eingelegter Gurke und Jasmin-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Annette Wieland

Quelle: Die Küchenschlacht vom 12. Januar 2017

Episode: Hauptgang & Dessert