



## Seehecht auf mediterranem Risoni-Gemüse

mit Bohnen, bunten Tomaten und Rauchmandeln



ca. 30min



3-4 Personen

Wer sich mal wieder in Richtung Mittelmeerträumen möchte, dem geben wir heute die Gelegenheit: Eine Art Risoni-One-Pot-Pasta mit grünen Bohnen, Kirschtomaten und Oliven wird gekrönt von fein gewürztem, zartem Seehecht mit Zitronennote. Darüber ein wenig frische Petersilie und knackig-rauchige Mandeln. So kommen wir dem Paradies schon ganz nahe ...

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 rote Peperoni
- 2 Dosen Tomatenmark
- 4 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 400g Risoni <sup>1</sup>
- 500g bunte Kirschtomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Seehecht in Zitronenmarinade <sup>4</sup>
- 50g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 20g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 4½EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 41.5g



**1. Bohnen garen**

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zwiebeln** und die **Bohnen** in einem großen Topf mit 3EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis sie weich werden.



**2. Bohnen anbraten**

Die **Oliven** grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Peperoniringe**, das **Tomatenmark**, die **½ der Gewürzmischung** und 2TL Honig unter die **Bohnen** rühren und ca. 1Min. mitrösten.



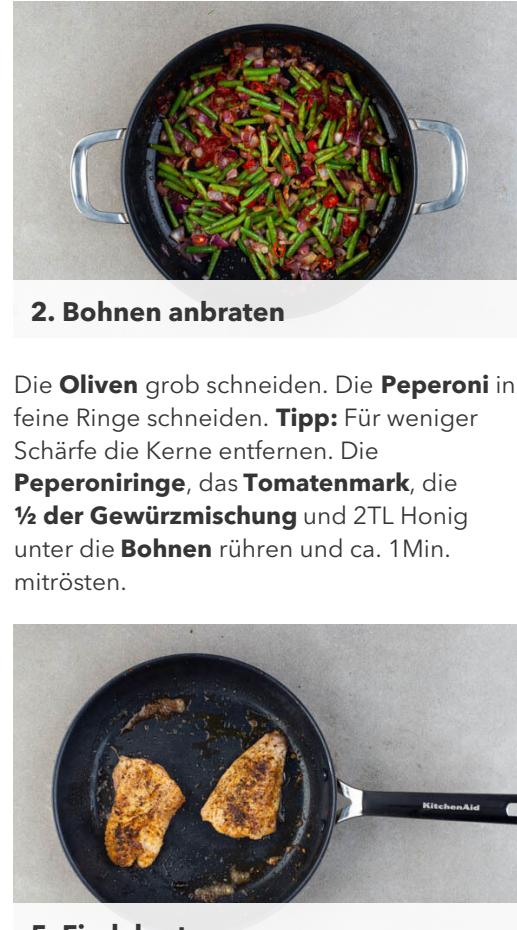
**3. Pasta zugeben**

Das **Gemüse** mit 2EL Essig ablöschen und die **Risoni**, die **Kirschtomaten** und die **Oliven** untermengen. 1L Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und die Flüssigkeit aufkochen lassen.



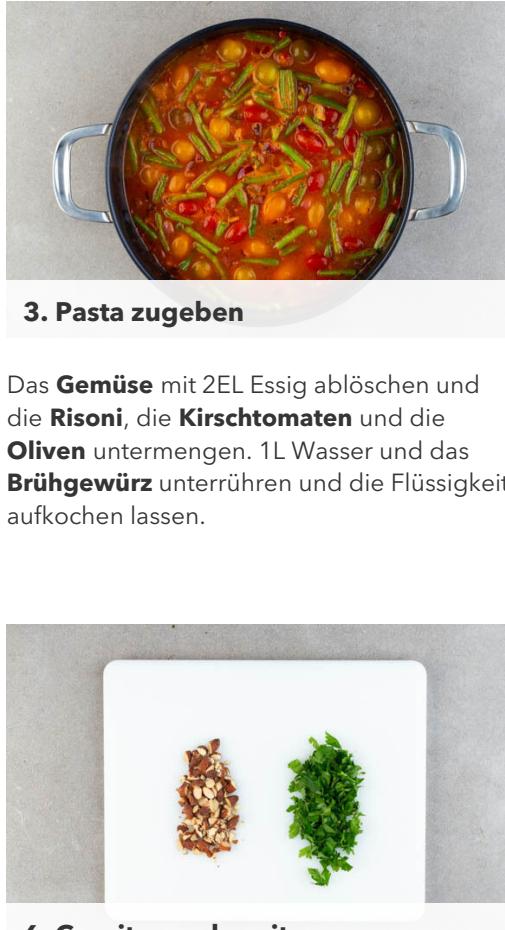
**4. Pasta kochen**

Die Hitze reduzieren und die **Pasta** und das **Gemüse** unter gelegentlichem Rühren 10-15Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils aufgesogen und die **Pasta** bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Fisch braten**

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1½EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 3-6Min. braten. Wenden und auf der anderen Seite 2-3Min. braten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Garnitur vorbereiten**

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Fisch** auf dem **Risoni-Gemüse** anrichten und mit den **Mandeln** und der **Petersilie** garniert servieren.