



<650kcal: Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous



ca. 25min



2 Personen

Nichts macht schneller gute Laune als ein köstliches, ausgewogenes und farbenfrohes Mahl, oder? Deshalb präsentieren wir heute: saftige Seelachsstücke, sanft gegart in einer Melange aus Tomaten, Zucchini, Kartotten und Oliven. Verfeinert wird die Sauce mit einer raffinierten Gewürzmischung, frischer Petersilie und Zitrone, gebettet wird der bunte Schmaus auf lockerem Couscous. So einfach geht das mit dem Genießen!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Packung schwarze Oliven
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung Alaska-Seelachsstücke in Zitronenmarinade ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 575kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 23.7g



Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. Die **Oliven** grob hacken.



Die **Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 100-150ml Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Den **Fisch** zugeben und sofort die Hitze reduzieren. Bei niedriger Hitze 5-7Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Fisch** und das **Gemüse** gar sind.



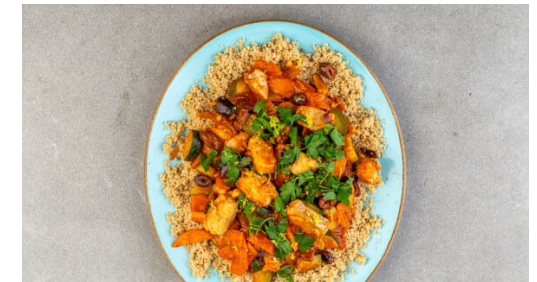
In einem kleinen Topf 300ml leicht
gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous**
in das kochende Wasser rühren und
abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den
Couscous mit einer Gabel auflockern.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit **½EL Zitronenschale** und **½EL Zitronensaft** würzen. Mit ggf. mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dann die **Zucchini** zugeben und 2–3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** anfängt weich zu werden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Oliven** zugeben und 2–3Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



Den **Eintopf** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Petersilie**, etwas **Zitronenschale** und Olivenöl garniert servieren.