



Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 300g Bio-Vollkorncouscous ²
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Packungen Alaska-Seelachsstücke in Zitronenmarinade ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 572kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 23.6g



4. Fisch garen

2. Couscous kochen

5. Eintopf verfeinern

3. Gemüse braten

6. Anrichten & servieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(cf531ed27e91483460120fcc057b3901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34fde9b7c74442c0438f550a41236260_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3ffd03e145adb5d0f6f54d9f4fb82fd_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**