



Nordafrikanischer Fischeintopf

auf Vollkorn Couscous mit Tomaten und Gemüse



ca. 30min



4 Portionen

Lust auf einen scharfen Fischeintopf? Wir ebenfalls! Vor allem, wenn der Eintopf schön bunt mit Alaska-Seelachsstücken in Zitronenmarinade, Kirschtomaten, Paprika und Karotten zubereitet wird und es sich auf mit Gewürzen verfeinertem Vollkorn Couscous gemütlich macht. Sich ausgewogen zu ernähren war noch nie so lecker. Genieß dein Essen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 300g Bio-Vollkorncouscous²
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 24.1g



1. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser und das **Brühgewürz** 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.



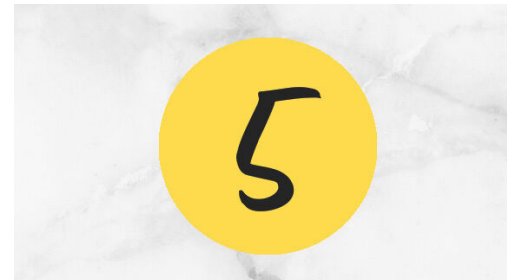
4. Fisch köcheln

Den **Fisch** hinzugeben, die Hitze reduzieren und in 4-6Min. gar köcheln lassen. Ggf. esslöffelweise Wasser hinzugeben, damit die Sauce sämig bleibt.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in 2-4Min. goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und mit etwas Salz würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Abschmecken und ggf. mit der **übrigen Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer oder mehr Honig würzen. Den **Fischeintopf** auf dem **Couscous** anrichten und mit den **Knoblauchchips** bestreut servieren.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** und die **Paprika** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 6-8Min. unter gelegentlichem Wenden braten. **¾ der Gewürzmischung** unterrühren und ca. 30Sek. ziehen lassen. Mit 1EL Essig ablöschen, dann die **Tomaten** und 2TL Honig einrühren.



6. Pepp es auf!

Ein Spritzer Zitrone oder etwas frisch geschnittener Koriander peppen das Gericht noch etwas auf. Nur Mut!