



Zarter Seelachs mit Ofengemüse

und Petersilie auf Perlencouscous



ca. 30min



3-4 Personen

Frischer, mediterraner Geschmack mit einfacher Zubereitung gefällig? Dann haben wir heute genau das Richtige für dich. Feine Zucchini und fruchtige Tomaten werden zusammen mit zarten Alaska-Seelachsstücken in Täschchen versteckt und im Ofen gebacken. Dann werden sie auf fluffigem Perlencouscous serviert und schick mit Petersilie garniert. Das Ergebnis ist ein farbenfroher Teller voller Köstlichkeiten.

- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Bio-Perlencouscous ²
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 20g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen

- Olivenöl

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Alufolie

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 22.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Beides auf einem mit Alufolie ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Olivenöl sowie der **½ der Gewürzmischung** vermengen und im Backofen ca. 15Min. rösten.



2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Knoblauch und den **Perlencouscous** mit 2EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anbraten. **4TL Brühwürz** und 800ml Wasser zugeben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist, dann vom Herd nehmen.



Den **Fisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** würzen. Nach ca. 15Min. Backzeit das Backblech aus dem Ofen nehmen. Den **Fisch** auf dem **Gemüse** platzieren, die Alufolie an den Seiten hochfalten und oben zusammentrücken, sodass ein Päckchen entsteht. Das **Fischpäckchen** im Backofen ca. 5Min. weiterbacken, bis der **Fisch** gar ist.



Das **Fischpäckchen** aus dem Ofen nehmen und ca. 5Min. ruhen lassen. Die **Petersilienblätter** und die **Stängel** getrennt fein hacken. Die **Petersilienstängel** unter den **Perlencouscous** mengen.



Den **Fisch** mit dem **Ofengemüse** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit den **Petersilienblättern** garniert servieren.



Sollte noch eine einsame Zitrone im Obstkorb vor sich hin dümpeln, schneide sie einfach in Spalten und serviere sie als zusätzliche Garnitur und Säurekick!