



Zarter Seelachs mit Ofengemüse

und Petersilie auf Perlencouscous



ca. 30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Bio-Perlencouscous ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 620kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 22.8g

1

1. Gemüse rösten

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

2

2. Perlencouscous zubereiten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Knoblauch und den **Perlencouscous** mit 1EL Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anbraten. **2TL Brühgewürz** und 400ml 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.

3

3. Fisch garen

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 zusammendrücken, sodass ein Päckchen entsteht. Das **Fischpäckchen** im Backofen ca. 5Min. weiterbacken, bis der **Fisch** gar ist.

4

4. Perlencouscous verfeinern

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

5

5. Fertigstellen & servieren

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

6

6. Sauer macht lustig

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