



RS Seehecht auf mediterranem Risoni-Gemüse

mit Bohnen, Kirschtomaten und Rauchmandeln



ca. 30min



4 Portionen

Wer sich mal wieder in Richtung Mittelmeer träumen möchte, dem geben wir heute die Gelegenheit: Eine Art Risoni-One-Pot-Pasta mit grünen Bohnen, Kirschtomaten und Oliven wird gekrönt von fein gewürztem, zartem Seehecht mit Zitronennote. Darüber ein wenig frische Petersilie und knackig-rauchige Mandeln. So kommen wir dem Paradies schon ganz nahe ...

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 500g grüne Bohnen
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 Peperoni
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 400g Risoni²
- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. MSC-Seehuhn in Zitrusmarinade¹
- 50g Rauchmandeln⁴
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 4½EL Butter³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 41.5g



1. Bohnen garen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** je nach Größe quer halbieren. Die **Zwiebeln** und die **Bohnen** in einem großen Topf mit 3EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis sie weich werden.



2. Bohnen anbraten

Die **Oliven** grob schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Peperoniringe**, das **Tomatenmark**, die **½ der Gewürzmischung** und 2TL Honig unter die **Bohnen** rühren und ca. 1Min. mitrösten.



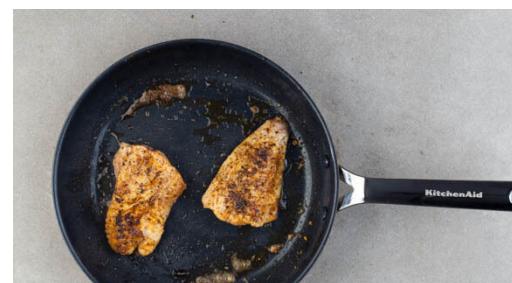
3. Pasta zugeben

Das **Gemüse** mit 2EL Essig ablöschen und die **Risoni**, die **Kirschtomaten** und die **Oliven** untermengen. 1L Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und die Flüssigkeit aufkochen lassen.



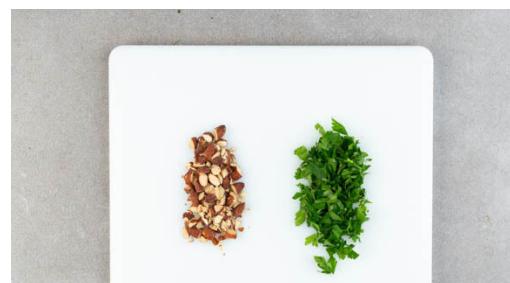
4. Pasta kochen

Die Hitze reduzieren und die **Pasta** und das **Gemüse** unter gelegentlichem Rühren 12-14Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils aufgesogen und die **Pasta** bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch braten

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 1½EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 3-6Min. braten. Wenden und auf der anderen Seite 2-3Min. braten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilie** grob schneiden. Den **Fisch** auf dem **Risoni-Gemüse** anrichten und mit den **Mandeln** und der **Petersilie** garniert servieren.