



## Zartes Kabeljaufilet mit Dill

auf Safran-Fenchel-Reis mit weißen Bohnen



ca. 20min



4 Portionen

Frisch, leicht und voller Aromen: Ein goldener Safran-Fenchel-Reis mit Schalotte und weißen Bohnen wird heute gekrönt von feinem Dill und saftigem Kabeljaufilet. Den Fisch brätst du zunächst einmal an, bevor du ihn dann auf dem Reis geschmeidig garen lässt. Eine französisch angehauchte Mahlzeit für alle, die es schnell, kalorienarm und richtig lecker mögen. Wir wünschen guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Schalotten
- 20g Dill
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 4 MSC-Kabeljaufilets <sup>1</sup>
- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. Safran

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 500kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 77.0g, Eiweiß 16.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill** grob schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen.



### 4. Reis kochen

Den **Reis**, den **Safran** und das abgekochte Wasser in die Pfanne geben, mit 2TL Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



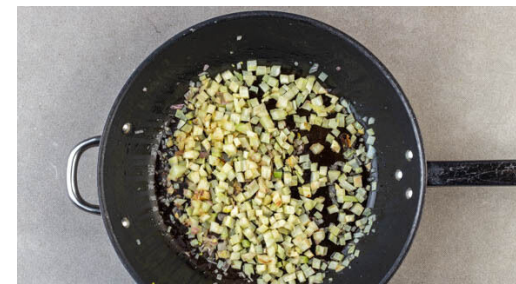
### 2. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** in 1-2Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Bohnen & Dill unterrühren

**Etwas Dill** zum Garnieren beiseitestellen. Nach ca. 5Min. Garzeit des **Fenchel-Safran-Reises**, die **Bohnen**, den **restlichen Dill** und 2EL hellen Essig in die Pfanne unterrühren.



### 3. Reis ansetzen

Den **Fenchel** und die **Schalotten** in der Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 6. Fisch garen

Den **Fisch** mit der gebratenen Seite nach oben auf den Reis legen, dann abgedeckt 3-4Min. duftend garen lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fenchel-Safran-Reis** mit dem **Fisch** anrichten und mit dem **reservierten Dill** garniert servieren.