



Marokkanischer Fischeintopf

mit Gemüse und Dill auf Basmatireis



ca. 40min



4 Portionen

Lust auf einen bunten und deftigen Fischeintopf nach einem langen Tag? Das können wir sehr gut nachvollziehen. Vor allem, wenn der Eintopf wie hier mit zartem Seehechtfilet in einem würzigen Safransud mit Tomaten, Paprika und Oliven aufwarten kann und auf duftendem Basmatireis seinen großen Auftritt hat. Kein Wunder, dass die marokkanische Küche so beliebt ist!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Safran
- 20g Dill
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet¹
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Mit der übrigen Zitrone z. B. Mineralwasser verfeinern.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 32.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Fisch zubereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Gewürzmischung** und die **½ des Dills** unter die **Gemüsepfanne** rühren und den **Fisch** vorsichtig mittig auf das **Gemüse** legen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fisch köcheln

Das **Safranwasser** über den **Fisch** und das **Gemüse** gießen und die **Oliven** auf dem **Fisch** und dem **Gemüse** verteilen. Einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Dabei nach 5Min. und am Ende der Kochzeit mit einem Löffel etwas **Kochflüssigkeit** über den **Fisch** träufeln.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Tomaten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den **Safran** in 600ml heißem Wasser auflösen. Den **Dill** grob schneiden.



6. Eintopf verfeinern

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **½ des Zitronensaftes** über den **Fischeintopf** träufeln. 2TL Honig einrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit der **Eintopf** sämiger wird. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz, Pfeffer, Honig oder **Zitronensaft** nachwürzen. Den **Fischeintopf** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.