MARLEY SPOON

Gemüsepfanne mit Alaska-Seelachs

und Koriander an braunem Reis

ca. 30min 4 Portionen

Lust auf was Leichtes? Und sättigen soll es trotzdem? Und möglichst aromatisch sein? Dann haben wir genau das Richtige für dich, und zwar unsere köstliche Gemüsepfanne aus Tomaten und Karotten, die gemeinsam mit Koriander unseren saftigen Alaska-Seelachs liebevoll umarmt. Serviert wird das Ganze auf einem kuschligen Bett aus herzhaft-nussigem braunen Reis, der richtig schön satt und zufrieden macht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 10g Koriander
- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. marinierter MSC-Alaska-Seelachs [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 574kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 18.2g

1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.

2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 5EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4Min. anbraten. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Den **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.

3. Gemüsepfanne köcheln

Die **Tomaten** und die **Karotten** zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **¾ des Korianders** zum **Gemüse** geben und untermengen, die Pfanne abdecken und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen.

4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5. Fertigstellen & servieren

Den **Fisch** mit 4EL Essig vorsichtig unter die **Gemüsepfanne** heben und weitere 3–4Min. köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** und das **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.

6. Fischers Fritze

Wir lieben es schnell und einfach, deshalb garen wir den Fisch direkt in der Gemüsepfanne. Wer seinen Fisch lieber kross gebraten mag, kann natürlich auch das tun: Dafür die Fischstücke in etwas Mehl wenden und in 2–3EL Öl oder Butter bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. braten, bis sie außen knusprig und innen noch leicht glasig sind. Dann mit der Gemüsepfanne servieren.