



Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous



ca. 25min



4 Portionen

Heute präsentieren wir ein köstliches, ausgewogenes und farbenfrohes Mahl, das richtig gut Laune macht. Die saftigen Seelachsstücke werden sanft gegart in einer Melange aus Tomato Frito mit Basilikum von Heinz, Zucchini, Kartoffen und Oliven. Verfeinert wird die Sauce mit einer raffinierten Gewürzmischung sowie Petersilie und Zitrone, gebettet wird der bunte Schmaus auf lockerem Couscous. So einfach geht das mit dem Genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ²
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Heinz Tomato Frito Basilikum
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 597kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 24.2g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. Die **Oliven** grob hacken.



4. Fisch garen

Die **Gewürzmischung** und je 1TL Salz und Pfeffer einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Das **Tomato Frito** und 150-200ml Wasser einröhren und zum Kochen bringen. Den **Fisch** zugeben und sofort die Hitze reduzieren. Bei niedriger Hitze 5-7Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Fisch** und das **Gemüse** gar sind.



2. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Eintopf verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie** **samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit **½EL Zitronenschale** und **½EL Zitronensaft** würzen. Mit ggf. mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann die **Zucchini** zugeben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** anfängt weich zu werden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Oliven** zugeben und 2-3Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



6. Anrichten & servieren

Den **Eintopf** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Petersilie**, etwas **Zitronenschale** und Olivenöl garniert servieren.