



RS Würziger Alaska-Seelachs

mit buntem Gemüse und Couscous



ca. 20min



2 Portionen

Das sieht nach viel Schnipselarbeit aus – denkst du! Die kunterbunte Melange aus Lauch, Karotte und Zwiebel kommt aber bereits vorgeschnitten in deiner Kochbox an. So hast du mehr Zeit, sie mit pikanter Harissa, fruchtigen Rosinen und viel Liebe zu köcheln und auf einem Berg Bio-Vollkorn Couscous zu servieren. Mit nordafrikanisch gewürztem Alaska-Seelachs fehlt es dieser ausgewogenen Mahlzeit an gar nichts, außer an Mühe!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorncouscous ²
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Tomate
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Harissa
- 25g Mandelblättchen ⁴
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 792kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 36.2g



1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



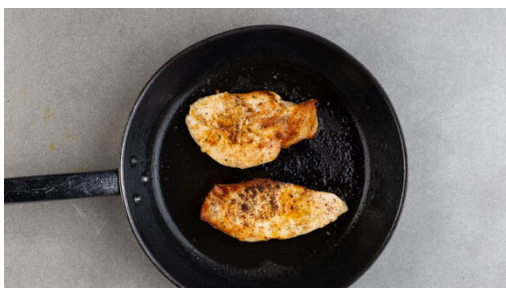
4. Fisch vorbereiten

Die **Fischstücke** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



2. Gemüse köcheln

Das **Suppengemüse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. anbraten, bis der **Lauch** glasig wird. Die **Tomaten**, die **Rosinen**, die **Harissa** und das **restliche Brühgewürz** in die Pfanne rühren. 200ml Wasser angießen, aufkochen und die **Sauce** bei mittlerer Hitze 6-8Min. einköcheln lassen.



5. Fisch braten

Die **Fischstücke** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, dabei rundum mit der **Gewürzmischung** bestreuen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



6. Gemüse verfeinern

Das **Gemüse** in der Pfanne mit ½TL Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und **ggf. vorhandenen Bratensaft** angießen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und den **Fisch** darauf anrichten und mit den **Mandelblättchen** garniert servieren.