



Fenchel-Gemüsepfanne mit Sardellen

dazu Perlencouscous garniert mit Haselnüssen



ca. 30min



2 Portionen

Dieses Gericht ist Harmonie pur: Die verschiedenen Geschmacksnuancen balancieren sich perfekt aus und bilden so ein ausgewogenes kulinarisches Erlebnis. Die knackig-herzhafte Gemüsepfanne aus Fenchel und Lauch wird mit feinsalzigen Sardellen verfeinert und mit pfeffrigem, leicht bitterem Rucola gemixt, bevor sich ein zitronig-würziges Dressing darumlegt. Dazu gibt's zarten Perlencouscous und knackige Haselnüsse. Perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Perlencouscous²
- 25g blanchierte Haselnusskerne⁵
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter³
- 1TL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 782kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 19.1g



1. Lauch anbraten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. 1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, ca. **⅓ des Lauchs** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. anbraten.



4. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** von den Stängeln befreien, dabei ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in den Topf geben, unterheben und ca. 1Min. anrösten. Mit 400ml Wasser ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Perlencouscous** gar ist.



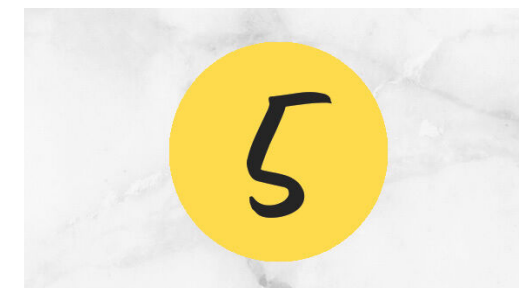
5. Gemüse braten

Den **Fenchel** und den **restlichen Lauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 6-8Min. weich braten. Inzwischen die **Zitrone** halbieren und **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken. Die **½ der Sardellen** fein schneiden.



3. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anrösten, bis sie gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Dressing zubereiten

Den **Zitronensaft** mit 1TL Senf und den **restlichen Sardellen** in einem hohen Gefäß zu einer **Paste** pürieren, dann 2EL Olivenöl einrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das **Pfannengemüse** mit den **Sardellenstücken**, dem **Rucola** und dem **Dressing** vermengen. Mit dem **Couscous** anrichten und mit den **Zitronenspalten**, dem **Fenchelgrün** und den **Haselnüssen** garniert servieren.