



Fenchel-Gemüsepfanne mit Sardellen

dazu Perlencouscous garniert mit Haselnüssen



ca. 30min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous ²
- 50g blanchierte Haselnusskerne ⁵
- 2 Fenchelknollen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl ¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 781kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 19.1g

1

1. Lauch anbraten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. 2EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, ca. **½ des Lauchs** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. anbraten.



3

3. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen 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

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.

4

5. Gemüse braten

Den **Fenchel** und den **restlichen Lauch** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 6–8Min. zart braten. Inzwischen **1 Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken. Die **½ der Sardellen** fein schneiden.

5

6. Dressing zubereiten

Den **Zitronensaft** mit 2TL Senf und den **restlichen Sardellen** in einem hohen Gefäß zu einer **Paste** pürieren, dann 4EL 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.