



## 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 <sup>2</sup>
- 50g blanchierte Haselnusskerne <sup>5</sup>
- 2 Fenchelknollen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Dosen MSC-Sardellenfilets in Öl <sup>1</sup>
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>3</sup>
- 2TL Senf <sup>4</sup>
- 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.

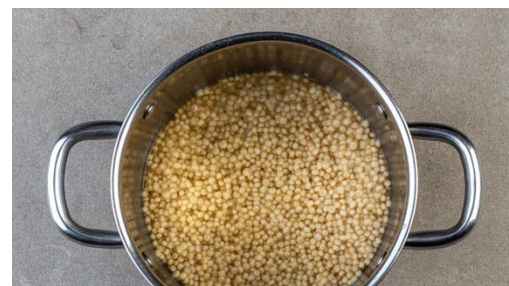
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 89.9g, Eiweiß 19.1g



### 1. 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. **1/3 des Lauchs** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. anbraten.



### 2. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in den Topf geben, unterheben und ca. 1Min. anrösten. Mit 800ml 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.



### 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.



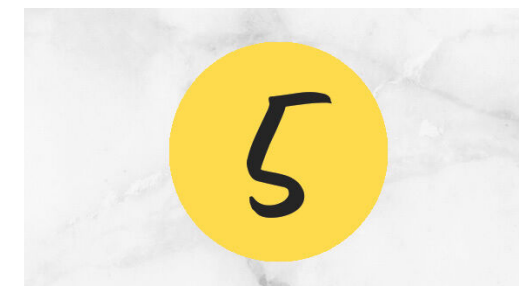
### 4. Fenchel schneiden

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



### 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 **1/2 der Sardellen** fein schneiden.



### 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.