



Paprika-Tomaten-Eintopf mit Seelachs

dazu Jasminreis und frischer Koriander



30-40min



2 Portionen

Heiß, würzig und super einfach: Für den heutigen Schmaus kommen frische Paprika, fruchtige Tomaten und würzige Peperoni in den Suppentopf und werden mit zartem Alaska-Seelachs, frischem Koriander und einer schönen Portion Reis zum echten Gaumen- und Seelenwärmer. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Jasminreis
- 10g Koriander
- 1 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 526kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Peperoni** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Beim Verarbeiten der **Peperoni** am besten Küchenhandschuhe tragen.



4. Eintopf würzen

Den **Eintopf** nach ca. 10Min. Kochzeit mit mehr Salz, Pfeffer und ggf. **mehr Peperoni** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ des Korianders** in den Topf geben, den **übrigen Koriander** für die **Garnitur** aufbewahren.



2. Eintopf kochen

In einem mittelgroßen Topf den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Dann das **Tomatenmark**, die **Oliven**, die **Paprika**, die **Tomaten** und die **½ der Peperoni** dazugeben, gut umrühren und 2-3Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren, 300ml Wasser, die **Gewürzmischung** und ½TL Salz einrühren und alles abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in den **Eintopf** rühren und den **Eintopf** abgedeckt weitere 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



3. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Zitrone auspressen

Inzwischen die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Eintopf** mit **1EL Zitronensaft** oder nach Geschmack mehr sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.