

Seehechtfilet in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis



ca. 30min



4 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für etwas ganz Feines: Zartes Seehechtfilet, das in würziger Auberginen-Oliven-Sauce köchelt, buttriger Weißkohl und duftender Jasminreis. Viel mehr muss eigentlich nicht gesagt werden, denn der Gaumenschmaus spricht für sich selbst. Wir haben als kleines Extra den Reis noch mit Lauchzwiebeln verfeinert - jetzt sollten aber wirklich keine Wünsche mehr offenbleiben. An die Gabeln, losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 300g Jasminreis
- 1 Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 32.9g



1. Reis kochen

Die **Lauchzwiebel** grob schneiden. 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen. Den **Reis** und die **½ der Lauchzwiebels** hinzugeben und 2-3Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird. 700ml heißes Wasser und ½TL Salz in den Topf geben, einmal zum Kochen bringen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



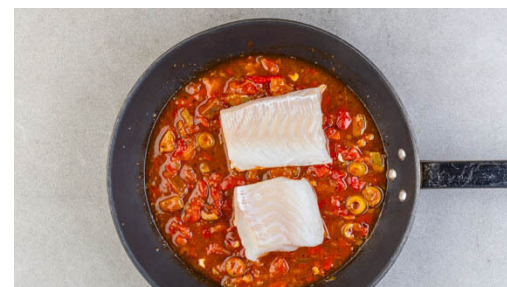
4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 10Sek. anbraten, dann die **Auberginen-Oliven-Sauce**, 50ml Wasser und 2TL Essig unterrühren und abgedeckt zum Kochen bringen. Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Weißkohl schneiden

Den **Weißkohl** halbieren, dabei den Strunk entfernen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



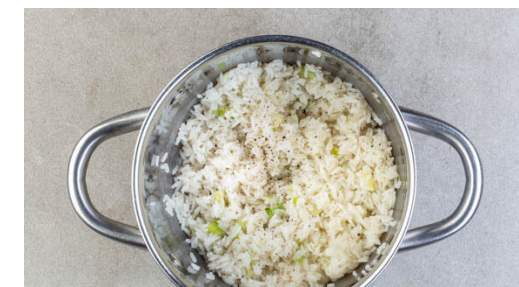
5. Fisch köcheln

Den **Fisch** in die **Sauce** geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und abgedeckt ca. 4Min. sanft köcheln lassen. Noch ca. 4Min. ohne Hitzezufuhr weiterköcheln. **Tipp:** Der **Fisch** ist gar, wenn er undurchsichtig wird und sich leicht zerteilen lässt.



3. Weißkohl braten

1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Weißkohl** sowie je ½TL Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. 2TL Essig und die **restliche Lauchzwiebel** unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Weißkohl** aus der Pfanne nehmen.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern, dann den **Reis** und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch samt Sauce** mit dem **Weißkohl** und dem **Reis** anrichten und servieren.