



Zartes Kabeljaufilet mit Dill

auf Safran-Fenchel-Reis mit weißen Bohnen



ca. 20min



4 Portionen

Frisch, leicht und voller Aromen: Ein goldener Safran-Fenchel-Reis mit Schalotte und weißen Bohnen wird heute gekrönt von feinem Dill und saftigem Kabeljaufilet. Den Fisch brätst du zunächst kurz an, bevor du ihn auf dem Reis sanft garen lässt. Eine französisch angehauchte Mahlzeit für alle, die es schnell und richtig lecker mögen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Schalotten
- 20g Dill
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 4 MSC-Kabeljaufiletts ¹
- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Pck. Safran

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- 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 596kcal, Fett 11.7g,
Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 38.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill** grob schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen.



4. Reis kochen

Den **Reis**, den **Safran** und das abgekochte Wasser in die Pfanne geben, mit 2TL Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 9Min. köcheln lassen.



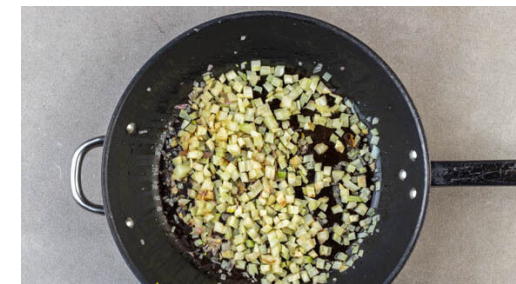
2. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** in 1-2Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



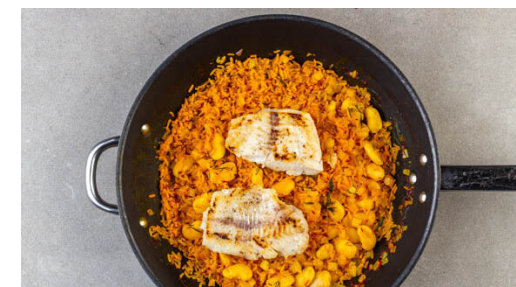
5. Bohnen & Dill unterrühren

Etwas Dill für die **Garnitur** beiseitestellen. Nach ca. 9Min. Garzeit des **Fenchel-Safran-Reises** die **Bohnen**, den **restlichen Dill** und 2EL hellen Essig zugeben und unterrühren.



3. Gemüse anbraten

Den **Fenchel** und die **Schalotten** in der Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. glasig anbraten, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit der gebratenen Seite nach oben auf den Reis legen, dann abgedeckt in 3-4Min. fertig garen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Fenchel-Safran-Reis** mit dem **Fisch** anrichten und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren.