

# MARLEY SPOON



## Alaska-Seelachs mit Feta

auf Bulgur-Linsen-Gemüse



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 10g Dill & Petersilie
- 50g Feta<sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>
- 1 Lunch Bowl mit Bulgur, Linsen & Gemüse<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 35.0g

1

### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Tomate** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Sehr dicke Stängel entfernen, dann den **Dill** und die **Petersilie** grob schneiden. Den **Feta** zerkrümeln. Den **Fisch** kalt abspülen, dann trocken tupfen. Die **Bulgur-Bowl** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. vollständig durcherhitzen, anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.



### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern - bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

### 2. Fisch braten

Den **Fisch** in derselben Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ohne Wenden oder Rühren auf einer Seite in 1-2Min. goldbraun braten. Dann vorsichtig wenden und die **Tomatenwürfel** um die **Fischstücke** in der Pfanne verteilen. Den **Fisch** weitere 1-2Min. braten, bis der **Fisch** gar ist, dann aus der Pfanne nehmen und die **Tomaten** noch 1-2Min. weiterbraten.



### 5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein - sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

### 3. Sauce zubereiten

Die Pfanne mit 1EL Essig und 1EL Wasser ablöschen. Die **1/2 des Fetts** einrühren und zu einer dickflüssigen **Sauce** schmelzen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Kräuter** in die **Sauce** rühren. Die **Sauce** auf der **Bulgur-Bowl** verteilen und mit dem **Fisch** belegen. Mit dem **restlichen Feta** garnieren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



### 6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende **Smoothies**, feine Desserts oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!