

# MARLEY SPOON



## Alaska-Seelachs Poké-Style

mit Avocado und Bohnen-Reis-Bowl



unter 20min



3 Portionen

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 Reis, Bohnen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 3 Lunch Bowls mit Reis, Kidneybohnen & Gemüse

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 25.9g

1

### 1. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und dann in dünne Scheiben schneiden.

2

### 2. Fisch braten

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und trocken tupfen. In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Fisch** in einer Schüssel mit der **Gewürzmischung** vermengen, dann im heißen Öl in 3-4Min. von allen Seiten goldbraun und gar braten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.

3

### 3. Bowl erhitzen

Die **Reis-Bowl** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 2Min. vollständig durcherhitzen. Den **Fisch** und die **Avocadoscheiben** auf der **Reis-Bowl** anrichten und servieren.



### 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!



### 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!



### 6. Ein Extra gefällt?

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!