MARLEY SPOON

Alaska-Seelachs Paella-Style

mit Safran-Dinkel-Gemüse

unter 20min 6 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 Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Safran
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 6 Lunch Bowls mit Dinkel, Erbsen & Gemüse [2]

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
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 436kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 50.1g, Eiweiß 25.8g

1. Safran vorbereiten

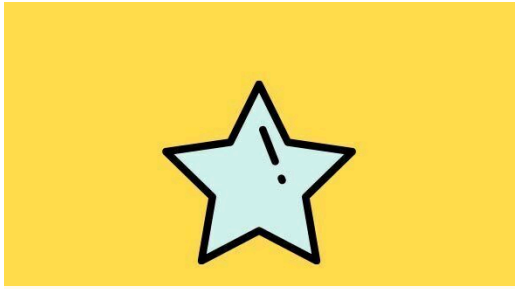
Den **Safran** in 3EL heißem Wasser auflösen.

2. Fisch braten

Den **Fisch** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 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. Bowl erhitzen

Die **Dinkel-Bowl** und das **Safranwasser** in die Pfanne geben, gut verrühren und bei niedriger Hitze in 2–3Min. unter gelegentlichem Rühren vollständig durcherhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fisch** garniert 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 gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frisches Obst** für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!