



Alaska-Seelachs mit Feta

auf Bulgur-Linsen-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 Bulgur, Linsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

- 6 Tomaten
- 20g Dill & Petersilie
- 300g Feta ³
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 6 Lunch Bowls mit Bulgur, Linsen & Gemüse ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Sieb

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

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 24.4g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 34.8g

1

Die **Tomaten** in ca. 1 cm 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 großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. vollständig durcherhitzen, anschließend in einer Schüssel beiseitestellen.



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

Den **Fisch** in derselben Pfanne mit 3EL 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.



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

Die Pfanne mit 3EL Essig und 6EL Wasser ablöschen. Die **½ des Fetas** 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.



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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**