MARLEY SPOON

Alaska-Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous

ca. 25min 4 Portionen

Nichts macht schneller gute Laune als ein köstliches, ausgewogenes und farbenfrohes Mahl, oder? Deshalb präsentieren wir heute: Alaska-Seelachsstücke, sanft gegart in einer Melange aus Tomaten, Zucchini, Kartotten und Oliven. Verfeinert wird die Sauce mit einer raffinierten Gewürzmischung, frischer Petersilie und Zitrone, gebettet wird der bunte Schmaus auf lockerem Couscous. So einfach geht das mit dem Genießen!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 300g Bio-Vollkorncouscous [2]
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 24.2g

1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm breite Stücke schneiden. Die **Oliven** grob hacken.

2. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.

3. Gemüse braten

Die **Karotten** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dann die **Zucchini** zugeben und 2–3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** anfängt weich zu werden. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Oliven** zugeben und 2–3Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.

4. Fisch garen

Die **Gewürzmischung** und je 1TL Salz und Pfeffer einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 150–200ml Wasser einrühren und zum Kochen bringen. Den **Fisch** zugeben und sofort die Hitze reduzieren. Bei niedriger Hitze 5–7Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Fisch** und das **Gemüse** gar sind.

5. Eintopf verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit **½EL Zitronenschale** und **½EL Zitronensaft** würzen. Mit ggf. mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten & servieren

Den **Eintopf** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Petersilie**, etwas **Zitronenschale** und Olivenöl garniert servieren.

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**