



Alaska-Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous



ca. 25min



3 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

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 15.5g, Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 24.6g



1. Gemüse schneiden

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



4. Fisch garen

Die **Gewürzmischung** und je $\frac{3}{4}$ TL Salz und Pfeffer einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 100-150ml Wasser einrühren und zum Kochen bringen. **300g Fisch** zugeben und sofort die Hitze reduzieren. Bei niedriger Hitze 5-7Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Fisch** und das **Gemüse** gar sind.



2. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, **225g Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



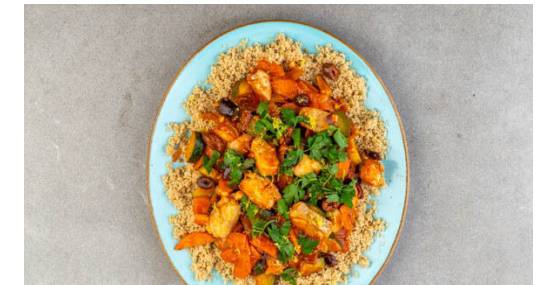
5. Eintopf verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit $\frac{1}{2}$ EL Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft würzen. Mit ggf. mehr Zitronensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** mit $\frac{1}{2}$ EL 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.



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**