



Alaska-Seelachs in Tomaten-Oliven-Sauce

mit Zucchini und Karotte auf Couscous



ca. 25min



6 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
- 3 Karotten
- 3 Zucchini
- 2 Pck. schwarze Oliven
- 450g Bio-Vollkorn Couscous²
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 600g passierte Tomaten
- 3 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 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: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

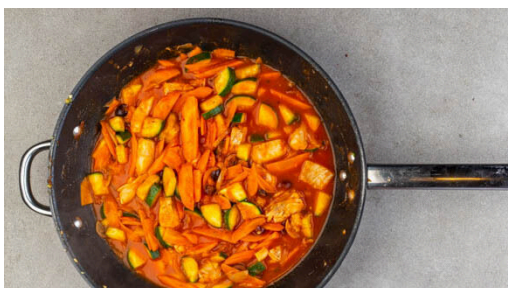
Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 15.4g, Kohlenhydrate 78.6g, Eiweiß 23.6g



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.



4. Fisch garen

Die **Gewürzmischung** und je 1TL Salz und Pfeffer einrühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Die **passierten Tomaten** und 200-250ml 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.



2. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 900ml 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.



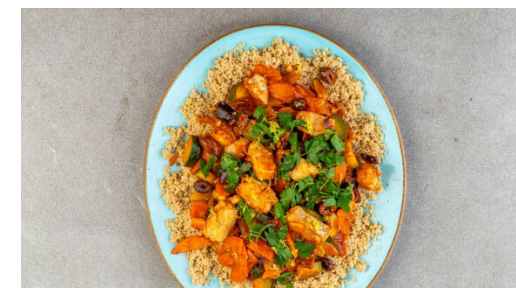
5. Eintopf verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Eintopf** mit **1EL Zitronenschale** und **1½EL Zitronensaft** würzen. Mit ggf. mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** mit 3EL 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.