MARLEY SPOON



Zartes Kabeljaufilet mit Dill

auf Safran-Fenchel-Reis mit weißen Bohnen

ca. 20min 4 Portionen

Frisch, leicht und voller Aromen: Ein goldener Safran-Fenchel-Reis mit Schalotte und weißen Bohnen wird heute gekrönt von feinem Dill und saftigem Kabeljaufilet. Den Fisch brätst du zunächst kurz an, bevor du ihn auf dem Reis sanft garen lässt. Eine französisch angehauchte Mahlzeit für alle, die es schnell und richtig lecker mögen. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 2 Schalotten
- 20g Dill
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 4 MSC-Kabeljaufilets [1]
- 300g Parboiled-Naturreis
- 2 Pck. Safran

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 593kcal, Fett 10.4g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 38.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill** grob schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen.



2. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** in 1–2Min. auf einer Seite goldbraun braten, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



3. Gemüse anbraten

Den **Fenchel** und die **Schalotten** in der Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2–3Min. glasig anbraten, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



4. Reis kochen

Den **Reis**, den **Safran** und das abgekochte Wasser in die Pfanne geben, mit 2TL Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 9Min. köcheln lassen.



5. Bohnen & Dill unterrühren

Etwas Dill für die **Garnitur** beiseitestellen. Nach ca. 9Min. Garzeit des **Fenchel-Safran-Reises** die **Bohnen**, den **restlichen Dill** und 2EL hellen Essig zugeben und unterrühren.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit der gebratenen Seite nach oben auf den Reis legen, dann abgedeckt in 3–4Min. fertig garen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Fenchel-Safran-Reis** mit dem **Fisch** anrichten und mit dem **restlichen Dill** 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**