MARLEY SPOON



Zartes Kabeljaufilet mit Dill

auf Safran-Fenchel-Reis mit weißen Bohnen

ca. 20min 2 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
- 1 Schalotte
- 10g Dill
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 2 MSC-Kabeljaufilets [1]
- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Pck. Safran

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 659kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, dabei das Strunkende und die Stiele entfernen, dann in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Dill** grob schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen, dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten.



2. Fisch braten

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



3. Gemüse anbraten

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



4. Reis kochen

Den **Reis**, den **Safran** und das abgekochte Wasser in die Pfanne geben, mit 1TL 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 1EL 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.