MARLEY SPOON



Seehechtfilet in Auberginen-Oliven-Sauce

mit Weißkohl und Lauchzwiebelreis

ca. 30min 6 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für etwas ganz Feines: zartes Seehechtfilet, das in würziger Auberginen-Oliven-Sauce köchelt, buttriger Weißkohl und duftender Jasminreis. Viel mehr muss eigentlich nicht gesagt werden, denn der Gaumenschmaus spricht für sich selbst. Wir haben als kleines Extra den Reis noch mit Lauchzwiebel verfeinert – jetzt sollten aber wirklich keine Wünsche mehr offenbleiben. An die Gabeln, losgeschmaust!

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 450g Jasminreis
- 2 Weißkohle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 6 MSC-Seehechtfilets [1]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 32.2g



1. Reis kochen

Die **Lauchzwiebeln** grob schneiden. 1½EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Den **Reis** und die **½ der Lauchzwiebeln** hinzugeben und 2–3Min. anbraten, bis der **Reis** glasig wird. 1L heißes Wasser und ¾TL Salz in den Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. köcheln, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



2. Weißkohl schneiden

Den **Weißkohl** halbieren und **3 Hälften** in mundgerechte Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Weißkohl braten

1½EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Den **Weißkohl** mit je ¾TL Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 4Min. anbraten. Die **restlichen Lauchzwiebeln** und 1EL Essig unterrühren und ca. 1Min. weiterbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Weißkohl** aus der Pfanne nehmen.



4. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 10Sek. anbraten, dann die **Auberginen-Oliven-Sauce**, 75ml Wasser und 1EL Essig unterrühren und abgedeckt zum Kochen bringen. Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in die **Sauce** legen, mit 1½EL Olivenöl beträufeln und abgedeckt ca. 4Min. sanft garen. Dann vom Herd nehmen und den **Fisch** abgedeckt noch ca. 4Min. ohne Hitzezufuhr in der **Sauce** ziehen lassen. **Tipp:** Der **Fisch** ist gar, wenn er nicht mehr glasig ist und sich leicht zerteilen lässt.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern, dann den **Reis** und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch samt Sauce** mit dem **Weißkohl** und dem **Reis** anrichten und 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**