MARLEY SPOON



Paprika-Tomaten-Eintopf mit Alaska-Seelachs

dazu Jasminreis und frischer Koriander

30-40min 4 Portionen

Heiß, würzig und super einfach: Für den heutigen Schmaus kommen frische Paprika, fruchtige Tomaten und würzige Peperoni in den Suppentopf und werden mit zartem Alaska-Seelachs, frischem Koriander und einer schönen Portion Reis zum echten Gaumen- und Seelenwärmer. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Jasminreis
- 20g Koriander
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 505kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 20.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Peperoni** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Beim Verarbeiten der **Peperoni** am besten Küchenhandschuhe tragen.



2. Eintopf kochen

In einem großen Topf den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anschwitzen. Dann das **Tomatenmark**, die **Oliven**, die **Paprika**, die **Tomaten** und die **½ der Peperoni** dazugeben, gut umrühren und 2–3Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren, 600ml Wasser, die **Gewürzmischung** und 1TL Salz einrühren und alles abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



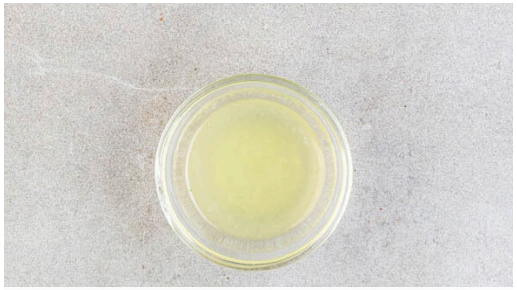
4. Eintopf würzen

Den **Eintopf** nach ca. 10Min. Kochzeit mit mehr Salz, Pfeffer und ggf. **mehr Peperoni** abschmecken. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **½ des Koriander**s in den Topf geben, den **übrigen Koriander** für die **Garnitur** aufbewahren.



5. Fisch garen

Den **Fisch** in den **Eintopf** rühren und den **Eintopf** abgedeckt weitere 5–7Min. sanft köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



6. Zitrone auspressen

Inzwischen die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Eintopf** mit **2EL Zitronensaft oder nach Geschmack mehr** sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.