MARLEY SPOON



Alaska-Seelachs in Auberginenragout

mit Pasta, Rosinen und Knusperbröseln

ca. 30min 2 Portionen

Heute kommt Fisch auf den Teller! Der Alaska-Seelachs heißt eigentlich Pazifischer Pollack und stammt aus der Familie der Dorsche. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde er als Lachsersatz beliebt, weswegen sich der Name bis heute gehalten hat. Sein milder Geschmack passt besonders gut zu unserem saftigen Ragout aus Auberginen und Tomaten. Zusammen mit Nudeln, Rosinen und Knusperbröseln wird es ein ganz besonderer Gaumenschmaus!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [2]
- 1 Aubergine
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Rosinen
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 50g Bio-Semmelbrösel [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [3]
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 907kcal, Fett 32.1g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 28.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Aubergine braten

Die **Aubergine** mit ½TL Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Tomaten**, die **½ des Knoblauchs** und 2EL Butter zugeben und ca. 2Min. weiterbraten.



3. Fisch garen

Die **Rosinen** mit 1TL Honig und 2EL Wasser in die Pfanne geben und einrühren. Die **Fischstücke** ebenfalls zufügen und zwischen das **Gemüse** legen. Die Pfanne abdecken und alles bei niedriger Hitze ca. 7Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind und der **Fisch** gar ist.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei **1 Tasse Pastawasser** auffangen. Die **½ der Semmelbrösel** mit dem **restlichen Knoblauch** und 1 Prise Salz in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 2–3Min. goldbraun anrösten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Ragout** und 2TL Balsamicoessig vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit den **Semmelbröseln** bestreut anrichten und servieren.



6. Gelb tut gut

Was passt zu Fisch wie die Faust aufs Auge? Richtig, Zitrone! Man erinnere sich nur an die Zitronenspalten, die genüsslich über Gerichten wie „Fish and Chips" ausgequetscht werden. Sowas Ähnliches können wir mit dem heutigen Gericht auch machen – einfach ein bisschen spritzigen Zitronensaft drüber. Damit es nicht zu sauer wird, solltest du in dem Fall etwas weniger Balsamicoessig verwenden.

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**