

DINNERLY



Fisch in gerösteter Tomatensauce

an lockerem Perlencouscous



ca. 35min



2 Portionen

Geröstete Tomatensauce ist etwas Feines: Sie besteht aus ofengebackenen Tomaten, die durch das Vorgaren schon herrliche Aromen im Gepäck haben, bevor sie in die Sauce wandern. Darin badet heute übrigens saftiger Alaska-Seelachs, der mit geräuchertem Paprikapulver mariniert wird und so einen intensiven Geschmack erhält. Und wie er sich bettet, so liegt er – diesmal auf flockig-feinem Perlencouscous mit Lauchzwiebeln. Mmmh!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Alaska-Seelachsstücke⁴
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Lauchzwiebel
- 200g Perlencouscous¹
- 1 Päckchen Fenchelsamen

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Alufolie

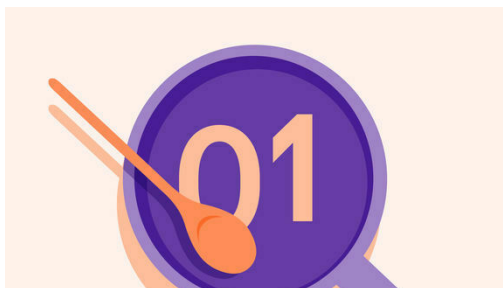
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

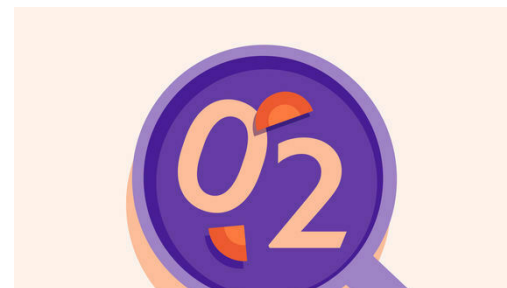
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 712kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 30.8g



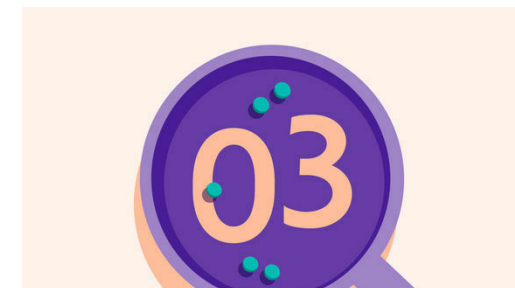
1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen, ggf. die Grillfunktion verwenden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1TL Olivenöl, dem **Paprikapulver** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



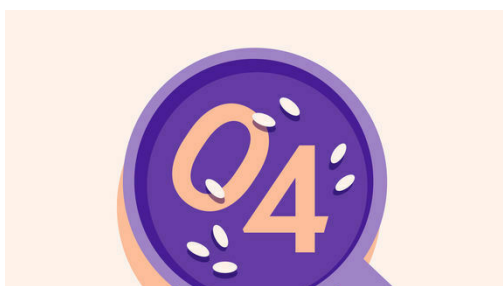
2. Tomaten rösten

Die **Tomaten** mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Das Blech auf der obersten Ofenschiene einschieben und die **Tomaten** in 8–10Min. leicht goldbraun rösten. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dabei den **weißen** und den **grünen Teil** trennen.



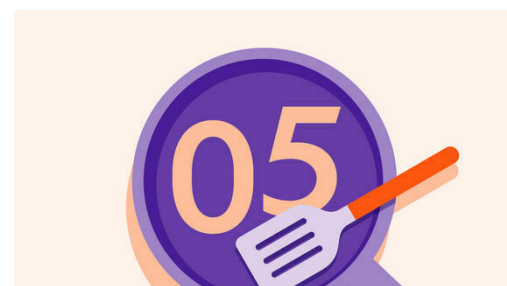
3. Perlencouscous garen

Die **weißen Lauchzwiebeln** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Perlencouscous** und 400ml Wasser zugeben und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 8–10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist; dabei gelegentlich rühren.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebelspalten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3–5Min. weich braten. Die fertig gerösteten **Tomaten** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



5. Fisch garen

Den Knoblauch und die **1/2 der Fenchelsamen** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 1Min. duftend anrösten. Das **Tomatenpüree** mit 75ml Wasser und 1/2TL Honig einrühren, dann den **Fisch** zugeben und in ca. 3Min. gar köcheln. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch samt Sauce** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreuen.



6. Gemüsig gut

Du magst es gern noch würziger – und vielleicht auch einen Tick salziger? Dann koch den Perlencouscous doch einfach in Gemüsebrühe! Einfach vorher anrühren und statt dem reinen Wasser in den Topf geben. Das macht dein Abendessen extra herzhaft!