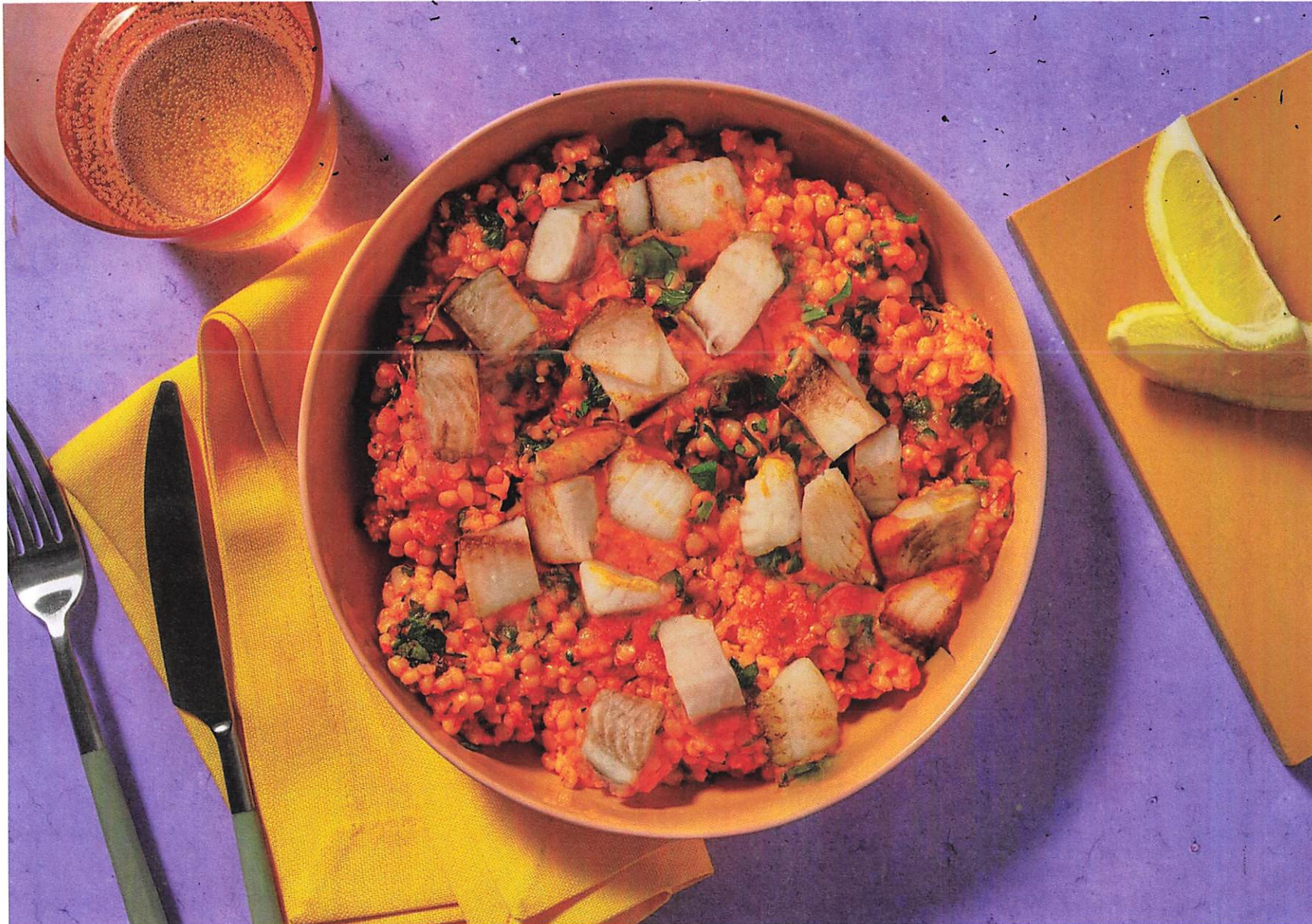




# One-Pot: sardischer Perlencouscous mit Fisch getrockneten Tomaten und Zitronen-Thymian

30 - 40 Min • 817 kcal

28



Pangasius



Perlencouscous



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie  
glatt/Zitronenthymian



Getrocknete  
Tomaten mit  
Kräutern



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art,  
gerieben



Hühnerbrühe



• Ohne künstliche Farbstoffe  
• Ohne künstliche Aromen  
• Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Butter\*, Pfeffer\*

### Kochutensilien

1 Gemüseribe und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Pangasius 4)	240 g	360 g	480 g
Perlencouscous 15)	225 g	300 g	450 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR   EG	1	1	1
Petersilie glatt/Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 8) 7)	40 g	60 g	80 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g

\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

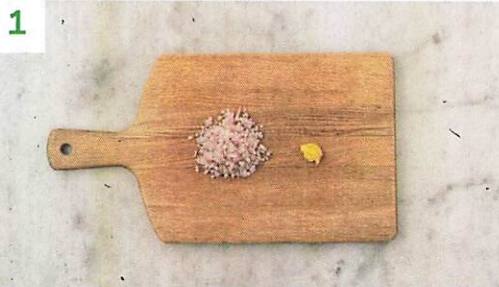
	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	3417 kJ/817 kcal
Fett	4,6 g	29,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,5 g	9,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g	92,5 g
- davon Zucker	1,9 g	12 g
Eiweiß	7 g	44,6 g
Salz	0,49 g	3,08 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



### 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 450 ml [675 ml | 900 ml] Wasser im Wasserkocher.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken, dabei das Öl auffangen.

Pangasiusfilets in ca. 4 cm Stücke schneiden.

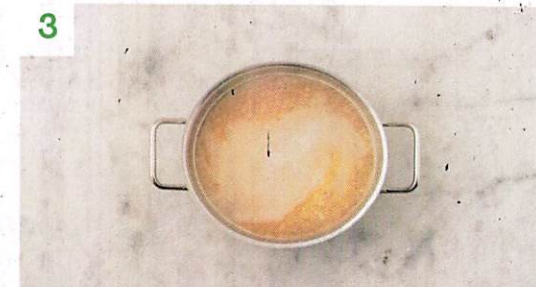


### 2 Fisch vorbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Fischstücke darin rundherum 2 - 3 Min. anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In dem großen Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* und das Tomatenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten darin 1 Min. anschwitzen.

Perlencouscous zufügen und 1 Min. mit anschwitzen.



### 3 Perlencouscous kochen

Topfinhalt mit Brühepulver und 450 ml [675 ml | 900 ml] heißem Wasser\* ablöschen und bei mittlerer Hitze 16 - 18 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der Perlencouscous weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Falls es zu trocken wird, gib' einen Schluck Wasser dazu und lass' es weiter köcheln.



### 4 Währenddessen

Petersilien- und Zitronenthymianblätter getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. Zitrone in 6 Spalten schneiden.



### 5 Perlencouscous vollenden

Nach Ende der Kochzeit Hartkäse, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter\*, Tomatenpesto und Zitronenabrieb unter den Perlencouscous rühren und 2 - 3 Min. offen köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz bekommt.

Anschließend Fischstücke vorsichtig unterheben und mit gehacktem Zitronenthymian, Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



### 6 Anrichten

Perlencouscous auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie toppen. Restliche Zitronenspalten dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

### Pangasius

Keine Sorge, wenn Du in Deinem Pangasiusfilet eine weiß-graue Faser entdeckst. Es handelt sich um eine Bindegewebsfaser, die unbedenklich mitgegessen werden kann.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

