



## Chermoula-Kabeljau

in Tomatensugo mit Couscous



30-40Min.



3-4 Personen

Der Kabeljau kommt heute in einer dicken Tomatensauce mit Kartoffeln und luftigem Couscous auf den Tisch. Den richtigen Pepp bekommst du dabei durch die Chermoula-Marinade, die aus der algerischen, marokkanischen und tunesischen Küche kommt. Dazu wird Knoblauch mit Petersilie, Zitronensaft und heimischen Gewürzen gemischt und zu einer dicken Paste verarbeitet, die vor allem zu Fisch oder Meeresfrüchte serviert wird.

## Was du von uns bekommst

- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frische Petersilie
- 2 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Packungen Couscous <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljau <sup>4</sup>
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipps

Kabeljaufilets können Gräten besitzen. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 14.8g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 84.0g



1. Marinade mischen

Die **Schale der Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften. 2EL Olivenöl mit **1-2EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer und **nach Geschmack** mit **Zitronenabrieb** mischen. (Wer es nicht bitter mag, lässt den Abrieb lieber weg). Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Fisch vorbereiten

Inzwischen den **Kabeljau** in mundgerechte Stücke schneiden und in der **Zitronen-Marinade** wenden. **Vorsicht! Kabeljau** kann Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen.



2. Couscous zubereiten

In einem Wasserkocher 550ml Wasser aufkochen und **einen Brühwürfel** darin auflösen. Die **Brühe** mit dem **Couscous** in einem mittleren Topf mischen und zugedeckt ca. 6-8Min. ziehen lassen.



5. Chermoula mischen

Die **Petersilie samt Stängel** grob hacken, **Knoblauch** schälen und grob hacken. Mit 1-2EL Olivenöl und **1-2EL Zitronensaft** mischen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit **Gewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce ansetzen

In einem großen Topf die **gehackten Tomaten** mit 100-200ml Wasser auf mittlerer Hitze erwärmen und den **restlichen Brühwürfel** darin auflösen. Die **Kartoffeln** hinzugeben und alles ca. 10-12Min. köcheln.



6. Fisch kochen

Zum Schluss den **Fisch** mit der **Marinade** zu der **Sauce** geben und nochmals ca. 5-6Min. ziehen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **Chermoula** und **Couscous** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**