

MARLEY SPOON



Kurkuma-Couscous mit Forelle, weich gekochtem Ei und Dill

 20-30min  2 Personen

Dieses Gericht kann sich sehen lassen! Der leuchtende Couscous bekommt seine herrliche Farbe durch Kurkuma. Das gelbe Gewürz ist unfassbar gesund, es wirkt entzündungshemmend, antioxidativ und beruhigt den Magen! Für noch mehr Farbe auf dem Teller sorgen knackige Fisolen und eine große Portion Proteine gibts durch zarte Räucherforelle und weich gekochte Eier. Lecker, lecker!

Was du von uns bekommst

- Couscous
- Kurkuma
- Eier³
- frischer Dill
- Knoblauchzehe
- Fisolen
- Senf¹⁰
- geräucherte Forellenfilets⁴

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 567.0kcal, Fett 23.3g, Eiweiß 29.1g, Kohlenhydrate 57.4g



1. Gemüse vorbereiten

Enden der **Fisolen** abschneiden und **Fisolen** halbieren. **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Ein paar **Dillspitzen** zur Dekoration beiseite legen, übrigen **Dill** ohne harte Stängel fein hacken.



4. Fisolen dünsten

Inzwischen in einer mittleren Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Fisolen** zusammen mit dem **Knoblauch** und 1EL Wasser darin ca. 5-7Min. weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Couscous garen

300ml Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen und einen Gemüsesuppenwürfel sowie 1/2TL Salz darin auflösen. **Couscous** mit der heißen Suppe und der **Hälfte** des **Kurkumas** im Topf vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10Min. ziehen lassen bis das gesamte Wasser aufgesogen ist, dann mit einer Gabel auflockern.



5. Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel den **Senf** mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Wasser, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einem Dressing verrühren.



3. Eier kochen

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. **Eier** ca. 7Min. wachweich kochen. Dann kalt abschrecken, abkühlen lassen, schälen und halbieren.



6. Fertigstellen

In einer großen Schüssel oder zuvor verwendetem Topf, den **Couscous** mit den **Fisolen**, 1EL Öl und dem gehackten **Dill** vermengen. Mit den **Forellenfilets** und den **Eiern** auf Tellern anrichten, das **Dressing** darüber träufeln und mit den **Dillspitzen** dekorieren.