



Saibling auf mediterranem Couscous

Zutaten (4 Personen)

4 Saiblingsfilets (je ca. 150 g)
 250 g Couscous
 300 ml Gemüsebrühe
 1 Stück Zucchini
 50 g getrocknete Tomaten
 2 Stück mittelgroße Karotten
 50 g Oliven
 1 kleine Zwiebel
 4-5 EL Olivenöl
 1-2 Zweige Rosmarin oder eine Handvoll Basilikum
 1 Zitrone
 Paprika, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Couscous mit ca. 300 ml heiße Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.

Gemüse klein schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern und mit frischen Kräutern würzen. Das Gemüse unter den Couscous heben.

Fischfilet abtupfen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Olivenöl zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten, dann im Ofen ca. 6-8 Minuten fertig garen.

Couscous auf Teller anrichten und Saiblingsfilet draufsetzen. Mit Zitronensaft und frischen Kräutern garnieren.



Gesundes

