



Saiblingsfilet mit Aprikosen-Fenchel-Cousocous

🕒 40–50 Min   

Zubereitung

Zutaten 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 Stk. Saiblingsfilets á 200g
 1 TL Butter
 1 Stk. ♦ Fisch Gewürzzubereitung

Für den Couscous

120 g Couscous
 120 ml Gemüsebrühe
 1 EL Butter
 0.5 Stk. Fenchelknolle
 2 Stk. Jungzwiebel
 2 Stk. Aprikosen
 1 Prise ♦ Meersalz jodiert grob
 1 Prise ♦ Pfeffer bunt ganz

Für den Aprikosen-Minze-Salat

4 Stk. Aprikosen, sehr reif
 2 EL Zitronensaft
 0.5 TL Kristallzucker
 1 Bund frische Minze

- 1 Zuerst wird der Couscous zubereitet. Dafür die Gemüsebrühe mit etwas Olivenöl aufkochen. Den Couscous hinzugeben und aufquellen lassen, bis die Gemüsebrühe aufgesaugt ist.
- 2 Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden. Jungzwiebel ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und Fenchel sowie Jungzwiebel darin anbraten. Die Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer sowie dem Couscous verrühren.
- 3 Nun den Salat zubereiten. Dafür die Aprikosen waschen und in Würfelchen schneiden. Die Minze fein hacken und mit den Aprikosen vermengen. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Kristallzucker verrühren. Dann etwas ziehen lassen.
- 4 Die Fischfilets kalt abspülen und mit einem Stück Küchenrolle trocken tupfen. Die Filets mit der Fisch Gewürzmischung würzen. Etwas Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Saiblingsfilets in der Butter für etwa 3 Minuten pro Seite braten, dabei wiederholt mit Butter übergießen.
- 5 Fischfilets nun mit dem bunten Couscous und dem Aprikosen-Minze-Salat servieren und genießen.

