

Saiblingsfilet mit Marillen-Fenchel-Couscous

40–50 Min

Zubereitung

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 Marillen waschen und in Würfelchen schneiden. Die Minze fein hacken und mit den Marillen 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 Marille-Minze-Salat servieren und genießen.

Zutaten für 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.	Marillen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz

Für den Marillen-Minze-Salat

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