

Saibling auf mediterranem Couscous



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- 4 Saiblingsfilets (je ca. 150 g)
- Couscous: 250 g
- Gemüsebrühe: 300 ml
- Zucchini: 1 Stück
- getrocknete Tomaten: 50 g
- mittelgroße Karotten: 2 Stück
- Oliven: 50 g
- 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.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
590 kcal	25 g	3,6 g	50 g	7,2 g	38 g	6,3 g	2,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	D - Fisch	O - Schwefeloxid und Sulfite
------------	-----------	------------------------------