

# Fisch-Stäbchen mit Spargel, Zucker-Erbsen-Schote

## Für 2 Personen

150 g Lachsfilet	150 g Doradenfilet	12 Stangen Spargel, grün
50 g Couscous	2 Zucchini, klein	100 g Prinzessbohnen
100 g Zuckererbsenschoten	3 Cherrytomaten	2 Eier
120 g Butter	5 EL Mehl	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Dijon-Senf	10 EL Olivenöl
0,5 Bund Minze, frisch	1 Zehe Knoblauch	1 TL Paprikapulver
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen	Salz,

Den Couscous mit kochendem Wasser übergießen. Hierbei den Couscous nur knapp mit Wasser überdecken und fünf Minuten aufquellen lassen, bis etwa die doppelte Menge erreicht wird. Anschließend den Couscous gelegentlich mit einer Gabel auflockern, auf einem Teller ausbreiten, wo er weitere fünf Minuten leicht antrocknen kann. Erst dann mit dem Ingwer-, Paprika und Korianderpulver vermischen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenso untermischen. Einige Zesten von der Zitronenschale entfernen und diese mit Salz und eventuell auch Pfeffer ebenso zur Mischung geben. Den Fisch waschen und trocken tupfen, auf einem Teller in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abnehmen. Dann in den Eiern und unmittelbar danach in der Couscous-Mischung wenden, sodass die Filets komplett ummantelt sind. 20 Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten braten. Das überschüssige Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden, die holzigen Enden des Spargels entfernen und mit den Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Die harten Enden der Zuckerschoten entfernen, hinzufügen und eine weitere Minute gar ziehen lassen. 100 Gramm Butter und den Senf in einer Pfanne erhitzen und das abgetropfte Gemüse darin gut verrühren. Die Minzeblätter abzupfen, hacken und unterrühren. Nach einer Minute das Gemüse vom Herd nehmen. Die Fischstäbchen mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Die Tomaten halbieren, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und das Ganze damit garnieren.

Markus Karl Bolle am 05. September 2009