

# Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

200 g Instant Couscous	150 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone
1 Schalotte	40 g Korinthen	20 g Berberitze
250 ml Gemüsefond	1 $\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout	2 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	Salz	

### Für die Sauce:

1 Zitrone	200 ml Fischfond	200 ml Sahne
1 TL gemahlener Kurkuma	20 g Stärke	20 g Butter
Cayennepfeffer		

### Für den Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer
4 Feigen		

### Für den Couscous:

Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit der Chili in einem heißen Topf im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Ras el-Hanout kurz mit braten und anschließend mit dem Fond ablöschen. Salzen und den Couscous einstreuen und die abgetropften Kichererbsen mit den Korinthen untermengen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Schnittlauch, den Koriander, die Petersilie und die Berberitze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft abschmecken.

### Für die Sauce:

Für die Sauce den Fond mit der Sahne und dem Kurkuma aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter zugeben, von der Hitze nehmen und schaumig mixen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn nötig, noch ein wenig Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

### Für den Wolfsbarsch:

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Auf der Hautseite einige Male einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Fisch darin mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten goldbraun braten.

Die Feigen waschen, putzen und vierteln. Mit in die Pfanne legen. Den Fisch wenden und beides bei milder Hitze 1-2 Minuten zusammen gar ziehen lassen.

Den Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. März 2017