

Lauwarmer Couscous-Salat mit Rotbarben-Filets

Für zwei Personen

| | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------------|
| 2 Rotbarbenfilets à 150 g | 100 g Chorizo | 300 g Couscous (Instant) |
| 2 Fleischtomaten | 1 Salatgurke | 1 rote Paprika |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Schalotte | 1 unbehandelte Zitrone |
| 15 g Butter | 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin |
| Olivenöl | Zucker | Salz |
| schwarzer Pfeffer | | |

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten, die Gurke und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Schalotte abziehen und auch klein hacken. Den Couscous in einen Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Danach quellen lassen. Anschließend die Rotbarbenfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Dann auf der Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe, die Butter und den Rosmarin hinzugeben, danach pfeffern und den Fisch wenden. Auch auf dieser Seite kurz anbraten. Die Chorizo in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Den noch warmen Couscous mit dem geschnittenen Gemüse und der Chorizo vermischen. Dann die Zitrone aufschneiden, auspressen und die Schale abreiben. Den Thymian, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl untermengen. Danach den Couscous großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Thymian abschmecken. Den lauwarmen Couscous-Salat mit den Rotbarbenfilets auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Schmidt am 20. März 2012