

Lachs mit Couscous

Ein köstliches fettarmes Rezept für alle, die auf ihre Linie achten: Lachs mit Couscous macht immer eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

250 g	Lachsfilet
130 g	Couscous
0.5 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Paprika (roten und gelben)
0.5 Bündel	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sojasauce
125 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl (oder Rapsöl)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Lachs mit Couscous zunächst das Wasser salzen und in einem Topf aufkochen lassen. Couscous hineingeben und den Topf sofort vom Herd nehmen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen und warm stellen.

2. Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse und Kerne entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Zucchini, Paprika und Frühlingszwiebeln darin leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen. Gemüse mit dem Couscous vermengen.
4. Den Lachs rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Noch etwas Öl in die Pfanne geben und den Lachs darin von beiden Seiten anbraten. Zusammen mit dem Gemüse-Couscous auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp

Den Lachs mit Couscous nach Belieben mit Auberginenwürfel verfeinern.