

Couscous mit Fisch und Gemüse

So schön bunt und appetitlich können einfache Rezepte sein! Leckeres Couscous mit Fisch und Gemüse , ein gesundes Mittagessen für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

600 g	Fischfilets ((Schwertfisch))
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Paprikaschoten (gelbe und rote)
1 Stk.	Zucchini
250 g	Couscous
300 ml	Wasser (kochendes)
100 g	Koriander (gehackten)

Zubereitung

1. Für das Couscous mit Fisch und Gemüse zu Beginn die Fischfilets trockentupfen und in etwa 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. In eine Schüssel Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmelpulver und Öl geben. Knoblauchzehen schälen und in die Schüssel pressen. Alle Zutaten gut durchmischen, dann die Fischstücke zufügen und gut vermengen, sodass die Stücke rundum mit der Marinade bedeckt sind. Ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, Stiel und Kerne entfernen, putzen und ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

3. Eine große Pfanne mit hohem Rand und Antihaftbeschichtung erhitzen. Die Hälfte des marinierten Fisches bei mittlerer Hitze darin etwa 4 bis 5 braten, gelegentlich wenden. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit Alufolie abdecken. Den Vorgang mit dem restlichen Fisch wiederholen.
4. Etwas Öl in die Pfanne geben. Paprikastücke und Zwiebeln hineingeben und einige Minuten braten, Zucchinistücke zufügen und weiter braten, bis das Gemüse weich ist.
5. In der Zwischenzeit das Couscous in einem Sieb waschen und in eine hitzefeste Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen. Schüssel abdecken und 5 Minuten quellen lassen, bis das Couscous das Wasser komplett aufgesogen hat. Nach Belieben würzen. Dann mit einer Gabel durchrühren, damit die Körner nicht zusammenkleben.
6. Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Das Couscous auf vorgewärmte Teller verteilen, darüber Fisch und Gemüse anrichten. Mit dem Koriander bestreuen und schnell servieren.

Tipp

Das Couscous mit Fisch und Gemüse kann man nach Belieben mit Gemüse der Saison zubereiten: Kürbis, Karotten, Kohlgemüse, Lauch etc. Ein Klecks Sauerrahm oder Joghurt vor dem Servieren macht das Gericht noch feiner.