Lachs mit Spargel-Couscous

Das Rezept vom gebrateen Lachs mit Spargel-Couscous ist sehr schmackhaft und leicht bekömmlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

200 g	Couscous
1 Messerspitze	Currypulver
200 g	Grüner Spargel
1 Stk.	Tomate
1 Stk.	Paprika
	Salz und Pfeffer
2 Stk.	Lachsfilet
	Öl

Zubereitung

1. Den **Couscous** nach Packungsanleitung in kochendem Wasser oder Gemüsebrühe mit Currypulver quellen lassen. Des Öfteren umrühren. Die Enden vom **grünen Spargel** entfernen.

2. Die unteren Enden vom Spargel entfernen und in kurze Stücke schneiden. Die Tomate und Paprika in kleine Stücke schneiden.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse einige Minuten anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter den fertigen Couscous heben.

4. Den **Lachs** mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Abschließend den Spargel Couscous auf Teller anrichten und das gebratene Lachsfilet darauf setzen.

Tipp