

Saibling mit Orangen-Couscous

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Zutaten für 8 Personen

Couscous und Saibling

1 rote Chilischote
400 ml Orangensaft, frisch gepresst
80 g bittere Orangenmarmelade
1 Lorbeerblatt
200 g Couscous
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
8 Saibling
20 g Butter

Grüne Sauce

10 g Kerbel
10 g glatte Petersilie
10 g Sauerampfer
1 Beet Kresse
200 g Creme Fraiche
Salz
Pfeffer
Zucker
Schnittlauch
1 Salatgurke
3 Stiele Dill
2 EL Essig
2 EL Olivenöl



Zubereitung:

Für den Couscous die Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Orangensaft zusammen mit Chili, Orangenmarmelade und Lorbeer in einem Topf auf die Hälfte einkochen.

Couscous zugeben und zugedeckt beiseite 10-15 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen ist.

3 EL Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen (oder je nach geschmack)

Couscous mithilfe von zwei Gabeln lockern.

Für die grüne Sauce Kerbel-Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Vom Sauerampfer den dicken Stiel entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Kresse vom Beet schneiden und alles zusammen mit der Creme fraiche in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren und entkernen.

Gurke in feine Scheiben schneiden, mit Salz und Zucker würzen und in ein Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen.

Dill abzupfen und fein schneiden, die Hälfte vom Dill mit der Gurke in eine Schüssel geben, Essig und Öl unterrühren.

weiter auf Seite 2

	<p>Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Saiblingsfilets auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer würzen. Filets evtl. wenden, Butter in die Pfanne geben und beiseite fertig ziehen lassen.</p> <p>Restlichen Dill von der grünen Sauce mit dem Couscous mischen. Couscous mit Gurken und Saiblingsfilet auf vorgewärmten Tellern anrichten.</p> <p>TIPP: Evtl. die Saiblinge auf der Hautseite Mehlen!</p>
--	---

Weinempfehlung:

Weißwein: Riesling vom Steininger

Kochabend:

9 Sept, 2020 / Diesel