

Saibling | Couscoussalat | Rucola



von Stefan Hermann

Saibling

1 Saibling, ganz
80 ml Limonenöl
50 g Sauerrahm
kleiner Bund Schnittlauch

Den Saibling filetieren und die Gräten ziehen. Saibling mit Limonenöl marinieren und kurz warm stellen (15 Minuten bei 70 Grad Celsius)
Schnittlauch fein schneiden, mit Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Saibling servieren

Rucola Pesto

100 g Rucola
200 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
10 g Pinienkerne
20 g Parmesan
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Grob geschnittene Rucolablätter mit Olivenöl, Knoblauch und Pinienkernen fein pürieren. In eine kleine Schüssel gießen. Fein geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscoussalat

180 g Couscous
½ Blumenkohl
4 rote Paprika
2 Fenchelknollen
200 ml Gemüsefond
1 Karotte
Olivenöl zum Anbraten
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer,
Limettenabrieb



Blumenkohl waschen, putzen und die Rosen mit einem Sparschäler herunterschälen. Das restliche Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten und auf einem Blech auskühlen lassen. Das übrige Gemüse in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Petersilie waschen, fein hacken und in einer Schüssel mit Blumenkohl und dem Gemüse vermengen. Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie dem Limettenabrieb abschmecken. Den abgeschmeckten Couscous abdecken und 20 min. quellen lassen. Danach das Gemüse dazu geben und nochmal abschmecken.

Nährwertangaben, pro Person zirka:

39g Fett (315 Kcal)
20g Kohlenhydrate (80 Kcal)
32g Eiweiß (128Kcal)
Insgesamt 560 Kcal

Bildhinweise: © Stefan Hermann