

Couscous mit Bärlauch, Zitrone und Fisch



Zutaten

Für 4 Personen

250 g Couscous

Salz

3 dl Wasser

0.5 Zitronen

50 g Bärlauch

1 Frühlingszwiebel

500 g Felchenfilets mit Haut

schwarzer Pfeffer

4 Esslöffel Butter

Den Couscous in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit etwas Salz und dem Wasser mischen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 10 Minuten körnig ausquellen lassen.

Inzwischen die Schale der Zitronenhälfte fein abreiben und den Saft auspressen. Den Bärlauch waschen und trockenschütteln. Die Blätter fein hacken. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün ebenfalls fein hacken.

Die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen. Die Felchenfilets mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten.

Inzwischen 2 Esslöffel Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Bärlauch, der Frühlingszwiebel und der Zitronenschale unter den Couscous mischen. Zugedeckt noch kurz ziehen lassen.

Die Fischfilets wenden und noch einmal ½ Minute braten. Mit dem Couscous auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die restliche Butter (1 Esslöffel) in der Bratpfanne zerlaufen lassen und über den Fisch verteilen. Sofort servieren.