Steinbuttfilet mit Möhren-Couscous

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 300g Möhre(n)
» 200g Porree
» 200g getr. Aprikose(n)
» 100g Mandeln
» 1 Zimt-Stange(n)
» 1 Sternanis
» etwas Kardamom
» Salz
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 2 TL Koriander
» 1 Bd. Petersilie
» 1/2 Bd. Minze
» 800g Steinbuttfilet(s)
» 2 TL Zitronensaft
» 70g Butter/Margarine
» 350g Couscous

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Möhren, Porree abbrausen, putzen und schräg in feine Stücke schneiden. Die Aprikosen halbieren, die Mandeln hacken und rösten. Aprikosen, Zimt, Sternanis, Kardamom, Salz und 450ml Wasser ca. 5min kochen lassen. Abgießen, Gewürzsud auffangen.

2. Knoblauch abziehen und hacken. Die Korianderkörner zerstoßen. Petersilie sowie Minze abrausen, trockentupfen und grob hacken. Steinbuttfilet abbrausen, trockentupfen, in vier Stücke teilen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3. 30g Butter erhitzen. Möhren, Porree, Aprikosen, 125ml Gewürzsud zufügen, ca. 7min dünsten. Steinbutt in restlicher Butter mit Koriander und Knoblauch ca. 5min braten. Couscous nach Packungsanleitung im übrigen Gewürzsud garen. Gemüsemischung und Kräuter unterheben. Mit dem Steinbuttfilet anrichten.

Nährwerte: 180kcal/E10g/F7g/KH19g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1582

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke