

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 abrausen, 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 abrausen, 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. Gemüse Mischung 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