

# Couscous mit Fisch und Gemüse

## Couscous au poisson



### Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Riesengarnelen  
200 g Kabeljau  
2-4 Rotbarbenfilets  
12 gekochte und ausgelöste Miesmuscheln  
200 g Lotte (netto gewogen)  
750 g vorgegartes Couscous  
400 ml Fischfond  
200 ml Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe  
2 kleine Zucchini  
4 Karotten, 2 Kartoffeln  
1 Fenchelknolle  
1/2 Blumenkohl  
Couscous-Gewürz

1. Couscous nach der Packungsanweisung zubereiten.  
2. Das Gemüse putzen und in nicht zu kleine Stücke schneiden, die Kartoffeln in Scheiben. Das Gemüse 20-30 Minuten dämpfen, so dass es fast weich ist.  
3. Fische säubern, waschen, trocknen, entgräten und in Portionsstücke teilen. Garnelen schälen, entdarmen, waschen, trocken tupfen.  
4. Weißwein auf die Hälfte reduzieren. Fischfond zugeben und mit einer ganzen Knoblauchzehe und den Lorbeerblättern etwas einköcheln lassen. Knoblauchzehe und

Lorbeerblatt wieder entfernen.  
5. Das Couscous-Gewürz zugeben, eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das gedämpfte Gemüse in der Brühe nochmals kurz kochen.  
6. Dann die Fische in der Brühe einige Minuten gar ziehen lassen und auf dem Couscous mit dem Gemüse zusammen anrichten. Mit der Brühe soweit begießen, dass das Couscous saftig ist.

### Hinweise:

Die verwendeten Fische lassen sich gut variieren. Es eignen sich aber am besten Fische, die nicht

so leicht zerfallen. Deshalb auch die Rotbarbenfilets mit der Haut nehmen. Die ausgelösten Muscheln sind schwer zu bekommen. Tipp: Während der Saison eventuell beim Italiener holen, sonst TK-Ware verwenden oder weglassen. Die Rotbarbenfilets kann man alternativ auch in Butter braten.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Meeresfrüchte, französisch

Rezeptanregung und Foto im Restaurant Lei Salins in Saint-Tropez, April 2004. Anpassung und Foto: Walter Stand 15.01.2023