



ROTBARSCH MIT COUSCOUS

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Portionen:

4

Zutaten:

- 4 Rotbarschfilets
- 500 ml Gemüsesuppe
- 250 g Couscous
- 6 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Kapern
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- bei Bedarf: 1 Schuss trockener Weißwein
- zum Garnieren: Petersilie

Zubereitung:

- die heiße Gemüsesuppe in den Couscous einrühren, 7 Minuten zuge- deckt quellen lassen
- Tomaten aushöhlen und in Würfel schneiden
- Knoblauch schälen und fein hacken, in Öl anschwitzen
- Tomatenwürfel beimengen (und mit Weißwein ablöschen) und einige Minuten dünsten lassen
- Kapern beimengen
- mit Zucker, Salz & Pfeffer abschmecken

- Fisch waschen, abtupfen
- mit Salz & Pfeffer würzen, in Olivenöl 4-5 Minuten braten

- Couscous & Tomaten vermischen und abschmecken
- auf einem Teller anrichten
- Rotbarsch drauflegen und mit Petersilie garnieren

Fertig!

Ich wünsche euch ein gutes Gelingen & guten Appetit!

Auf meinem Food.Blog könnt ihr euch das passende Video dazu ansehen!

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>

liebe Grüße

eure Gabi

food.tastic.eats

© KUGELGRUBER 2020