

Forellenfilet auf Gemüse Couscous

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4,5 dl Gemüsebouillon

300 g tiefgekühlte Gemüsemischung Romanesco

250 g Couscous

4 Forellenfilets

Salz, Pfeffer

1 Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

1 TL Butter

Backofen auf 170 °C vorheizen. Bouillon aufkochen. Gemüse darin 5 Minuten kochen. Couscous im Sturz begeben. Bei kleiner Hitze zugedeckt 1 Minute köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen. Gemüse Couscous 10 Minuten ziehen lassen. Fischfilets salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen. Alles mit Öl beträufeln. Im Ofen 8-10 Minuten backen. Butter zum Couscous geben und mischen. Fischfilets mit Couscous anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 12 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 2000 kJ/470 kcal

RALPHS TIPP

Couscous erst vor dem Servieren auflockern. So wird es am luftigsten.

