



## Würzige Fischspieße

mit gebackener Zucchini und Couscous



30-40min



2 Personen

Die Scholle ist ein Plattfisch, der in Deutschland zu den bekanntesten Speisefischen gehört. Das weiße Fischfleisch hat einen kräftigen Eigengeschmack. Unser Koch Matthias verfeinert diesen mit frischer Tomaten-Pesto. Dazu gibt es geröstetes Ofengemüse und einen frischen Couscous-Salat.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen getrocknete Tomaten
- 1 Packung Schollenfilet <sup>4</sup>
- 2 Päckchen Svens Fischgewürz
- 1 Packung Couscous <sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Zubereiten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 19.5g,



### 1. Pesto pürieren

Den Grillbackofen auf 220°C vorheizen. Den **Fisch** ggfs. von Gräten befreien. Die **Spieße** im Wasser einweichen. Die **getrockneten Tomaten** mit 1-2EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer so lange mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine **cremige Pesto** entstanden ist. Ggfs. etwas Wasser hinzufügen.



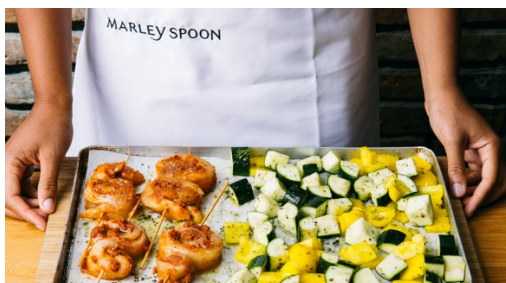
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** vom Strunk befreien, längs vierteln und in ca. 1-2 cm große Scheiben schneiden, die **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und ebenso in 1-2 cm große Stücke schneiden. Beides mit 2EL Olivenöl und dem **Fischgewürz** marinieren und auf eine Seite des mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.



### 3. Fisch vorbereiten

Nun die **Fischfilets** mit der **Tomatenpesto** bestreichen und aufrollen, dann das **Filet** in ca. 1-2cm große **Röllchen** schneiden. Fischfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten auch beim Essen auf die Gräten achten.



### 4. Fischspieße grillen

Die **Fischröllchen** auf die **Spieße** aufreihen und auf die freie Seite des Backpapiers legen. Die **Spieße** und das **Gemüse** für ca. 15-18Min. im Ofen garen, bis der **Fisch** und das **Gemüse** durch sind..



### 5. Couscous kochen

In der Zwischenzeit 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** in einer Schüssel im Wasser auflösen. Den **Couscous** einstreuen und ca. 8-10Min. abgedeckt ziehen lassen.



### 6. Salat mischen

Nun die **Lauchzwiebeln** in feine Streifen schneiden. Die **Schale einer halben Zitrone** abreiben, **eine Hälfte der Zitrone** entsaften, die **zweite** in Spalten schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit **Lauchzwiebeln**, **Abrieb** und **Saft der Zitrone** sowie 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **Gemüse**, **Spieße** und **Zitronenspalten** servieren.