



Würzige Fischspieße

mit gebackener Zucchini und Couscous



30-40min



3-4 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 ⁴
- 1 Päckchen Fischgewürz
- 2 Päckchen Couscous ¹
- 2 Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹

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 620kcal, Fett 22.4g,



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.



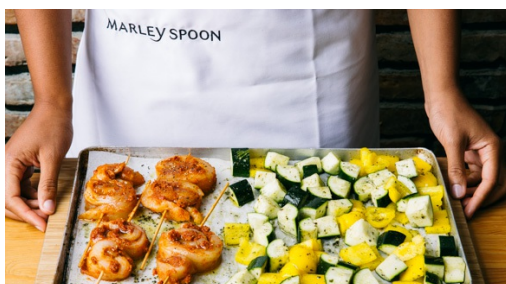
2. Gemüse schneiden

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 600ml 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.