



Perlencouscous mit Fenchel und Lachs

nach Risotto-Art mit Käse



ca. 30min



3-4 Personen

Der feine Perlencouscous ist eine tolle Alternative für unsere Risottofans. In unserer Expressversion garen angebratener Fenchel und Lauch mit den Weizenkügelchen ganz ohne mehrmaliges Zugießen in der würzigen Brühe. Was aber auf gar keinen Fall fehlen darf, ist eine gute Portion Käse, die alles so traumhaft cremig vereint. Mit saftigen Lachsstückchen gespickt kommt diese Variante bestimmt öfter auf deinen Tisch.

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 400g Perlencouscous¹
- 2 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf¹⁰
- 2EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 41.5g



1. Gemüse schneiden



2. Gemüse braten



4. Couscous und Fisch garen

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Fenchel** ebenfalls längs halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die **Garnitur** aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Käse reiben

2EL Senf zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unterrühren. Den **Perlencouscous** zugeben und erneut umrühren. Mit der **Brühe** ablöschen, den **Fisch** hineinlegen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und den **Perlencouscous** und den **Fisch** bei niedriger Hitze 10-12Min. garen, bis der **Perlencouscous** bissfest ist. Dabei gelegentlich vorsichtig umrühren.

Inzwischen den **Käse** fein reiben.



3. Zutaten vorbereiten



6. Couscous verfeinern

Wenn der **Perlencouscous** gar ist, den **Fisch** herausnehmen und in kleine Stücke zerteilen. **3/4 des Käses**, 2EL Butter und 1EL hellen Essig unter den **Perlencouscous** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Perlencouscous** mit dem **Fisch** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem **restlichen Käse** sowie dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.