



## Perlencouscous mit Fenchel und Lachs

nach Risotto-Art mit Käse



ca. 30min



2 Portionen

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

- 1 Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>2</sup>
- 200g Bio-Perlencouscous<sup>3</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse<sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf<sup>5</sup>
- 1EL Butter<sup>4</sup>
- 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

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 41.8g



### 1. Gemüse schneiden

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.



### 4. Couscous und Fisch garen

1EL 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.



### 2. Gemüse braten

Den **Lauch**, den **Fenchel** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



### 5. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** fein reiben.



### 3. Zutaten vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer von der Haut befreien. Evtl. vorhandene Gräten entfernen.



### 6. Couscous verfeinern

Wenn der **Perlencouscous** gar ist, den **Fisch** herausnehmen und in kleine Stücke zerteilen. **¾ des Käses**, 1EL Butter und 2TL 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.