



Perlencouscous mit Fenchel und Lachs

nach Risotto-Art mit Käse



ca. 30min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²
- 400g Bio-Perlencouscous ³
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ⁵
- 2EL Butter ⁴
- 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 858kcal, 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.



2. Gemüse braten

Den **Lauch**, den **Fenchel** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird, dabei gelegentlich umrühren.



3. Zutaten vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer von der Haut befreien. Evtl. vorhandene Gräten entfernen.



4. Couscous und Fisch garen

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.



5. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** fein reiben.



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.