

Id0434 web dish name 8592

Knusprige Dorade mit Thymian-Couscous und Gurken-Schmand

 20-30Min.  2 Personen

Spätsommer auf dem Teller - Mit frischem Thymian gewürzter Couscous ist die perfekte Begleitung zu zartem Seelachsfilet. Dazu solltest du unbedingt den erfrischenden Tomatensalat und cremigen Gurkenschmand probieren.

Was du von uns bekommst

- 200g Tomate
- 1 Zwiebel
- 10g frischer Thymian
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 150g Schmand ⁷
- 1 Packung Doradenfilets mit Haut
- 10ml Balsamicoessig
- 100g Couscous ¹
- 1 Mini-Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 490.0kcal



1. Gemüse vorbereiten

Die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Thymianblätter grob von den harten Stielen zupfen und fein hacken. Gurke waschen.



2. Couscous zubereiten

Couscous in einer Schüssel mit 2EL Olivenöl vermengen. 150ml Wasser zum Kochen bringen und ein Viertel des Brühwürfels darin auflösen, über den Couscous gießen, mit einem Teller/Deckel oder Folie abdecken und ca. 10Min. quellen lassen.



3. Tomatensalat zubereiten

Inzwischen Tomaten und Zwiebeln mit Balsamicoessig in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker sowie 2EL Olivenöl abschmecken.



4. Fisch vorbereiten

Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, kurz Raumtemperatur annehmen lassen. Sobald der Couscous fertig ist, mit einer Gabel auflockern und anschließend mit Thymianblättern und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Gurkenschmand zubereiten

Die Gurke mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln, eine Prise Salz und etwas Zucker zugeben und mit den Händen vermischen. Das austretende Wasser abgießen oder mit den Händen ausringen. Schmand unter die Gurke mengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch anbraten

Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen und Fisch auf der Hautseite ca. 3Min. braten. Wenden und zu Ende garen. Anschließend beide Seiten salzen und zusammen mit dem Couscous, Tomatensalat und Gurkenschmand anrichten.