

Id0434 web dish name 8592

Knusprige Dorade mit Thymian-

Couscous und Gurken-Schmand



30-40Min.



3-4 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

- 4 Tomaten
- 5g frischer Thymian
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 rote Zwiebel
- 200g Griechischer Joghurt ⁷
- 400g Couscous ¹
- 1 Landgurke
- 4 Seelachsfilets mit Haut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- 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), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 660.0kcal, Fett 17.1g, Eiweiß 45.7g, Kohlenhydrate 76.5g



1. Couscous zubereiten

Couscous in einer Schüssel mit 2EL Olivenöl vermengen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen und **Brühwürfel** darin auflösen, über den **Couscous** gießen, mit einem Teller/Deckel oder Folie abdecken und ca. 10Min. quellen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Thymianblätter** grob von den harten Stielen zupfen und fein hacken.



3. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** und **Zwiebeln** in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, 2EL Essig 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 **Thymian** und Salz und Pfeffer abschmecken.



5. 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.



6. Gurkenjoghurt zubereiten

Inzwischen die **Gurke** mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. **Joghurt** unter die **Gurke** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem **Tomaten-Salat**, dem **Couscous** und dem **Fisch** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  #marleyspooning