

Fisch und Couscous marokkanisch

Für 2 Personen

100 g Petersfischfilet	100 g Meerbarbenfilet	100 g Seeteufel
250 g Gersten-Couscous	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote, rot	1 Bund Koriander
1 Stange Zimt	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen	100 g Butter, ungesalzen	1 TL Crème-fraîche
1 TL Meersalz	Olivenöl, extra virgin	Rapsöl
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und anschließend ein Viertelstück klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden und entkernen. Anschließend halbieren und eine Hälfte grob schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Zwiebelstücke und das Chili zusammen mit dem Knoblauch bei niedriger Hitze kurz anbraten. Ein zweieinhalb Zentimeter großes Stück von der Zimtstange abschneiden. Den Zimt zusammen mit jeweils einem halben Teelöffel der Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen und einem halben Teelöffel Salz in einem Mörser zerkleinern. Anschließend alles in die Pfanne dazu geben. Die Blätter des halben Korianderbunds zupfen und zur Seite legen. Die Stiele fein schneiden. Die Butter zu den Zwiebeln hinzufügen. Sobald sie geschmolzen ist, die Korianderstiele und den Couscous dazugeben. Die Fische waschen und trocken tupfen. Die Hitze verringern und die Fische mit der Hautseite nach oben mit braten. Mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft über den Fisch geben. Mit feuchtem Pergamentpapier abdecken und 15 Minuten weiterkochen lassen. Die zweite Chilihälfte fein hacken und den Fisch vor dem Servieren zusammen mit den Korianderblättern damit bestreuen. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen und zusammen mit der Crème-fraîche unter den Couscous mengen und mit Olivenöl abschmecken. Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Volkmann am 06. Januar 2010