

## Lachs-Steak mit Safran-Couscous

### Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	80 g Couscous	125 g Tomaten
40 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Safran
100 ml trockener Weißwein	50 ml Weißweinessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wein zusammen mit dem Safran aufkochen. Diese Mischung über den Couscous geben und quellen lassen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und verrühren. Den Lachs durch das Ei ziehen. Den Couscous über den Lachs geben und anschließend zum Garen in den Ofen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Das Olivenöl, den Weißweinessig, den Zitronensaft miteinander zu einer Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Kernen und dem Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Oliven fein hacken. Die Petersilie zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles zu den Tomaten geben und mit der Vinaigrette vermengen. Das Lachssteak mit Safran-Couscous aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Tomaten-Oliven-Vinaigrette anrichten und servieren.

James Boyd am 10. August 2010