

Lachs-Couscous-Päckchen

Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 200 g	2 Karotten	1 Bund Frühlingszwiebel
150 g Couscous	1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Currypulver, scharf
1 unbehandelte Zitrone	1 Zweig glatte Petersilie	200 ml Gemüsebrühe
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Gemüse hineingeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit dem Zimt und dem Curry mischen. Dann ebenfalls in die Pfanne geben. Den Gemüsefond dazugießen und das Ganze bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen. Die Schale der Zitrone reiben, dann die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie kleinhacken. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten pfeffern und salzen. Den Gemüse- Couscous auf ein Backpapier geben. Die Fischfilets darauf legen und mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie bestreuen. Dann drei dünne Scheiben Zitrone auf den Fisch legen und das Backpapier mit Garn zu einem Päckchen zusammen binden. Die Päckchen für fünfzehn Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Zum Schluss die Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller verschlossen servieren.

Eric Dyrzcz am 23. Juni 2011