

# Seeteufel-Filet mit Apfel und Nuss-Couscous

## Für zwei Personen

400 g Seeteufel	200 g Couscous	2 Äpfel (Braeburn)
1 rote Paprika	50 g gemischte Nüsse	20 Rosinen
1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Zweig Blattkoriander	1 Stängel Zitronengras	1 TL Ras-el-Hanout
1 Msp. Kurkumapulver	1 EL Speisestärke	2 EL Butter
100 ml Sahne	1 EL Walnussöl	400 ml Olivenöl
125 ml Apfelsaft	125 ml Cidre	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Couscous 250 Milliliter Wasser mit den Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen. Das Olivenöl circa drei Zentimeter hoch in die Auflaufform geben und in den Backofen schieben. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken, die Schalotten ebenfalls abziehen und grob zerkleinern. Danach das Zitronengras ebenfalls andrücken. Den Knoblauch, die Schalotten und das Zitronengras gemeinsam mit dem Seeteufel in das warme Olivenöl geben und circa 20 Minuten gar ziehen lassen. Im Anschluss die Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten und an der Seite aufbewahren. Danach die Äpfel schälen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und die Apfelspalten mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Für die Sauce die Apfelspalten, den Cidre und den Apfelsaft in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Das Ganze mit der Sahne ablöschen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen. Die Sauce mit der Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Paprika waschen, trocken tupfen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und vierteln. Ein Viertel der Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Den Rest zur Seite geben. Danach den Koriander waschen, trocken tupfen und drei Blätter abzupfen. Den Koriander ebenfalls fein hacken. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Rosinenwasser übergießen. Anschließend das Kurkumapulver unterheben und gut durchrühren. Den Couscous mit einem Schneebesen rühren, dabei das Ras el Hanout, die Paprikawürfel, den gehackten Koriander, das Walnussöl, die Butter und die geröstete Nussmischung hinzugeben und quellen lassen. Danach in den Backofen geben und warmhalten. Den Seeteufel aus dem Ofen nehmen, das Olivenöl abtupfen und mit Salz würzen. Den Seeteufel mit dem Nuss-Couscous und den Äpfeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 25. Februar 2013