

Lachs-Couscous-Überraschung

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 120 g	150 g Couscous	4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren	2 Zitrone	200 ml Gemüsebrühe
2 TL Currypulver	50 g Margarine	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in Ringe. Ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, anschließend die Frühlingszwiebeln und die Möhren darin anbraten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Currypulver würzen und den Couscous zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten quellen lassen. Währenddessen den Lachs salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen und trockentupfen, anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben und den Zitronenabrieb über den Lachs geben. Anschließend den Couscous auf die Mitte eines Backpapier-Bogens geben und den Lachs darauf platzieren. Die Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden, anschließend den Lachs mit einer Zitronenscheibe bedecken. Im Anschluss ein Bonbon aus dem Backpapier binden, mit Küchenband verschließen und 15 Minuten in den Ofen geben. Das Lachs-Couscous-Bonbon leicht geöffnet auf einem Teller anrichten und servieren.

Ramona Nixdorf am 03. April 2014