

Tilapia-Filet mit buntem Couscous

Für den Fisch:

200 g Tilapiafilet, ohne Haut	1 Zitrone	1 Gemüsezwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 EL Mehl	2-3 Zweige Thymian	3 Zweige glatte Petersilie
1L Gemüsefond	Olivenöl	

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1/2 gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 TL Curry	Salz, Olivenöl	

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 22. Juli 2015