

Saibling mit Orangen-Couscous und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	5 Orangen (Saft)	1 rote Schote Chili
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	20 g bittere Orangenmarmelade	1 Lorbeerblatt
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	10 g Butter	2 EL Chardonay-Essig
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL mittelscharfer Senf
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 120 g	Sonnenblumenöl	50 g Butter
Salz		

Für den Couscous:

Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. 100 ml Orangensaft, Chili, Orangenmarmelade und Lorbeer in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Couscous zugeben und ca. 7 Minuten bei geschlossenem Deckel garziehen lassen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Couscous heben.

Couscous mit Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Gabeln auflockern und Lorbeerblatt entfernen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und der Länge nach aufschneiden. Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Gurke mit Salz und Zucker abschmecken und in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte Dill mit Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Öl vermengen.

Für den Saibling:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Saibling waschen und trocken tupfen. Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Butter dazugeben und die Pfanne an die Seite geben. Den restlichen Dill mit dem Couscous vermengen.

Den Couscous auf Tellern rund anrichten. Saibling mit der Hautseite nach oben darauf legen, Gurkensalat herum garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 22. Juni 2017