

# Orientalischer Couscous-Salat mit Heilbutt-Filet

## Für 2 Personen

150 g Heilbuttfilet, mit Haut	300 g Couscous	1 Gurke
8 Eiertomaten	2 unbehandelte Limetten	1 Chilischote
weißer Balsamicoessig	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
Sonnenblumenöl	Olivenöl	milder Curry
rosa Pfefferbeeren	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Gurke von den Enden befreien, schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und beiseitelegen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Couscous mit dem heißen Wasser begießen, sodass er bedeckt ist und zehn Minuten quellen lassen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Couscous anschwitzen. Die Tomaten und die Gurke in eine Schüssel geben und etwas Balsamicoessig und Olivenöl hinzufügen. Das Ganze mit dem Couscous sowie der Petersilie und dem Koriander vermengen. Den orientalischen Couscous-Salat mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und rosa Pfefferbeeren würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, wenden und durchziehen lassen. Den Couscous-Salat mit dem Heilbuttfilet auf Tellern anrichten und den Limettensaft darüber träufeln.

Marius Roll am 18. Oktober 2011