

Couscous-Salat mit Minz-Dip und gebratenem Lachs

Für 2 Personen

2 Lachsfilets mit Haut	50 g Couscous	150 g Schafskäse
150 g Gurke	100 g Tomaten	1 Paprika
2 Frühlingszwiebeln	40 g schwarze Oliven	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	100 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
200 g griechischer Joghurt	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Fond aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous darin quellen lassen. Die Gurke, die Tomaten sowie den Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Minze und die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze, die Petersilie und das Gemüse in den Couscous geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und zum Salat geben. Den Schafskäse klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und eventuell noch einmal abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Fisch in die noch kalte Pfanne legen. Bei niedriger Temperatur den Fisch langsam braten. Dabei zwei Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Kurz vor dem Servieren den Lachs umdrehen. Den Joghurt mit der restlichen Minze, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Couscous-Salat mit dem Minz-Dip und dem gebratenem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Pflug am 06. Dezember 2011