Rezept

Fisch-Couscous

Ein Rezept von Fisch-Couscous, am 29.04.2024

Zutaten

- **600 g** gemischte Fische (z. B. kleine Rotbarben, kleine Sardinen und Schwertfischfilet)
- **600 g** Tomaten
- **6** Knoblauchzehen
- 1/2 l Fischfond
- **5 EL** Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- **1 Prise** gemahlene Gewürznelken
- **50 g** gehäutete Mandeln
- **500 g** Venusmuscheln
- **150 g** kleine rohe Garnelen
- **2** Zwiebeln
- **1 Bund** Petersilie
- **1** Döschen Safranfäden oder – pulver (0,1 g)
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **250 g** Instant-Couscous

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Ganze Fische waschen und schuppen (bei Sardinen auch die Mittelgräte entfernen). Die Köpfe abschneiden und wegwerfen. Die Muscheln waschen, geöffnete aussortieren und wegwerfen. Garnelen schälen und den dunklen Darm entfernen, waschen.

2. Aus den Tomaten die Stielansätze rausschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen. Abschrecken, häuten, klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken.

3. Fischfond aufkochen, die Muscheln reinwerfen und den Deckel auflegen. Muscheln bei starker Hitze 3 Minuten kochen, bis sie sich öffnen. Muscheln abtropfen lassen, dabei den Fond auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren, aus den übrigen das Fleisch aus den Schalen lösen (nur bei ein paar drin lassen, weil es hübscher aussieht).

4. Jetzt geht es mal kurz um den Couscous. Safran mit 1/2 l Wasser verrühren und kurz stehen lassen, bis es sich gelb verfärbt. Zurück zum Fisch: 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazu, die Hälfte vom Fond auch. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Nelken würzen und offen etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmurgeln lassen.

5. Couscous: Safranwasser in einem Topf erhitzen, salzen. 1 EL Öl und Couscous einrühren. Deckel auflegen, den Couscous bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Immer wieder durchrühren.

6. Fische und Garnelen in den Tomatensud legen und etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze darin ziehen lassen. Inzwischen Mandeln längs halbieren und bei mittlerer Hitze im übrigen Öl goldgelb braten. Muscheln und Petersilie auch unter die Tomatensauce rühren, abschmecken. Couscous mit einer Gabel auflockern und auf eine große Platte häufen. In der Mitte flacher formen. Fisch und Meeresfrüchte darauf verteilen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.