Rezept

Rotbarsch auf Tomaten-Kapern-Couscous

Ein Rezept von Rotbarsch auf Tomaten-Kapern-Couscous, am 28.04.2024

Zutaten

1 Dose	stückige Tomaten (250 g Abtropfgewicht)
2 TL	Salzkapern
1	Knoblauchzehe
2	Rotbarschfilets (à ca. 140 g; oder 4 Rotbarbenfilets à ca. 70 g)
60 g	Instant-Couscous
	grüner Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	½ Bund glatte Petersilie
2	Schalotten
20 g	getrocknete Tomaten
4 TL	Olivenöl
1 TL	gekörnte Brühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Kapern gründlich abbrausen und trocken tupfen, eventuell grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln.

2. Den Fisch kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und eventuell die Gräten mit einer Pinzette entfernen.

3. 2 TL Öl erhitzen, die Schalotten darin in 5 Min. glasig dünsten. Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Die abgetropften Tomaten zugeben und unter Rühren 15 Min. köcheln lassen. Die Kapern zugeben und unterrühren.

4. Inzwischen die aufgefangene Tomatenflüssigkeit mit der Brühe verrühren, aufkochen und auf etwa 100 ml einkochen lassen. Couscous unterrühren und 5-7 Min. quellen lassen.

5. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl erhitzen, die Filets darin auf jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten.

6. Den Couscous mit der Gabel auflockern und unter die Tomaten mischen. Die Hälfte der Petersilie unterheben, den Rest darüberstreuen. Mit den Fischfilets anrichten.