Rezept

Rotbarsch in Couscouskruste

Ein Rezept von Rotbarsch in Couscouskruste, am 11.11.2026

Zutaten

	Salz
	1/2 Bund Petersilie
	schwarzer Pfeffer
3 EL	Mehl
4 EL	Olivenöl
70 g	Couscous
2	Rotbarschfilets (à ca. 120 g)
	1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
1	Ei
400 g	kleine Strauchtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 1/8 l Wasser mit 1/4 TL Salz aufkochen, Couscous einstreuen und auf der abgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern und die Hälfte der Petersilie untermischen.

2. Die Fischfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

3. Für die Panade Mehl, verquirltes Ei und Couscous jeweils auf einen Teller geben. Fisch erst im Mehl, dann in dem Ei und schließlich in der Couscousmasse wenden und die Panade ringsum gut andrücken. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

4. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Das übrige Öl erhitzen, Tomaten darin bei sehr geringer Hitze 3-4 Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, übrige Petersilie daraufstreuen. Zum Couscousfisch servieren.