

Rezept

Schollenfilets mit Sahne-Couscous

Ein Rezept von Schollenfilets mit Sahne-Couscous, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Möhren	1/4 l Gemüsebrühe
150 g Sahne zum Kochen	200 g Instant-Couscous
Salz	Pfeffer
400 g Schollenfilets	2 EL Limettensaft
2 EL TK-Petersilie	2 EL Butter
ofenfest Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln oder in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben und ca. 5 Min. zugedeckt dünsten.
2. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Sahne zu den Möhren gießen und einmal aufkochen. Den Instant-Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Möhrensahne übergießen. Alles vermischen und in die Form geben. Sahne-Couscous mit Salz und Pfeffer würzen und kurz quellen lassen.
3. Die Schollenfilets kalt abwaschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln. Die TK-Petersilie aufstreuen. Die Schollenfilets aufrollen oder halb zusammenklappen, auf das Couscous-Bett legen und leicht hineindrücken.
4. Die Butter in Flöckchen auf die Fischfilets geben. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 18 Min. garen.