

Zanderfilet auf Couscous in Sahnesauce

Von Eva Eppard, Appenheim

Zutaten

600 g Zanderfilet
50 ml Olivenöl
eine halbe Zitrone
250 g handgerollter Couscous (im Internet bestellen) gekocht, alternativ normaler Couscous (Supermarkt)
1 Zwiebel in feinen Würfeln
etwas Butter
kleine, bunte Gemüsewürfel nach Wahl
50 ml Sahne
125 ml Riesling
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Zanderfilet in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und bei 140°C zehn Minuten im vorgeheizten Backofen fertigkochen.

Die Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, mit Riesling ablöschen, reduzieren lassen, die Gemüsebrühe dazugeben und köcheln lassen.

Dann die Gemüsewürfel dazugeben, ebenso den Couscous untermischen. Das Ganze mit Sahne, Salz und Pfeffer zu einer würzigen Sauce abschmecken.

Den Couscous in der Sahne-Sauce auf dem Teller anrichten, das gegarte Zanderfilet darauflegen und servieren.

Tipp: Handgerollter Couscous ist würziger als die gängige Variante und die Körner sind größer. Normaler Couscous aus dem Supermarkt passt für dieses Rezept aber genauso.