

# Gebratener Fisch mit Couscous, grünem Salat und Gemüsesticks

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
4 Personen



Foto: Aarstiderne

**Zutaten:**  
500 Gramm Fisch, z.B. Kabeljau oder Schellfisch  
260 Gramm Couscous  
Salat:  
½ Eisbergsalat  
1-2 Zwiebeln  
1 Zitrone  
Gemüsesticks:  
½ Bund Möhren  
½ Gurke  
1 rote Paprika  
Salz, schwarzer Pfeffer und Olivenöl

Kochen Sie Wasser in einem Topf.

Füllen Sie das Couscous in eine Schüssel oder Pfanne und fügen Sie die in feine Ringe geschnittene Zwiebeln, Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzu. Gießen Sie so viel kochendes Wasser auf, dass die Masse knapp bedeckt ist und decken Sie den Behälter ab. Lassen Sie das Couscous ziehen, bis Sie mit den anderen Vorbereitungen fertig sind.

Waschen Sie das Gemüse .

Entfernen Sie die Gräten, teilen den Fisch in 4-6 Portionen und braten Sie diese bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten auf der Hautseite.

Zerrupfen Sie den Salat in große Stücke und vermischen ihn mit Zitronenschale und -saft, Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer.

Dann schneiden Sie die Möhren, Gurken und Paprika in Sticks.

Schmecken Sie das Couscous mit Zitrone, Meersalz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack ab.

Servieren Sie den Fisch mit Couscous, Salat und Gemüsesticks.

Guten Appetit!