

Rezeptidee

Seelachs-Spieße auf Couscous-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

450 g gefrorene Alaska-Seelachsfilets

250 g Schalotten

12 frische Knoblauchzehen

300 g Zucchini

200 g kleine Champignons

1-2 TL Harissa (scharfe Paprikapaste)

4-5 EL Sonnenblumenöl

Salz

125 g Instant-Couscous

1 Minigurke (ca. 100 g)

100 g Kirschtomaten

1 Lauchzwiebel

1/2 reife Mango (ca. 200 g)

je 1/2 Bund glatte Petersilie und Minze

Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Limette



Alaska-Seelachsfilets auftauen lassen, dann trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten je nach Größe evtl. halbieren. Zucchini putzen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Pilze putzen. Fischstücke abwechselnd mit Schalotten, Knoblauch, Zucchini und Champignons auf 12 Spieße schieben.

Harissa mit Öl und Salz verrühren, Spieße damit bepinseln und mind. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Dann Spieße in einer beschichteten Pfanne oder auf dem Grill ca. 8 Minuten rundherum braten oder grillen.

Inzwischen für den Salat Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen, dann abkühlen lassen und mit einer Gabel auflockern. Gurke waschen oder schälen, entkernen und fein würfeln. Kirschtomaten putzen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und fein würfeln. Petersilie und Minze hacken, mit Limettensaft und abgeriebener -schale und übrigen Salatzutaten vermengen und abschmecken. Spieße darauf servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten; plus Auftau- und Marinierzeit

Pro Portion ca. 411 kcal, 26 g Eiweiß, 21 g Fett, 24 g Kohlenhydrate