

Rotbarsch gebraten auf buntem Couscous

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Rotbarsch gebraten im Backofen mit einem Couscous Salat, der mit zusätzlichem Gemüse wie Paprika, Gurken und Lauch verfeinert wird.

Das Rezept zeichnet sich, trotz anspruchsvollem Titel, durch seine Einfachheit aus.

Natürlich lässt sich der Rotbarsch, falls nicht verfügbar, ohne weiteres durch jeden anderen Fisch ersetzen.

Der geschmackliche Effekt bleibt erhalten.

Zutaten

- Wahlweise 4 Stück Schellfisch, Rotbarsch, Seelachsfilet à 160-180 g Unter fließendem Wasser waschen.
- 3 EL Zitronensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Couscous
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, klein gewürfelt
- 1 mittelgroße Möhre, geputzt, gewaschen, klein gewürfelt
- 200 g Fenchelknolle, geputzt, gewaschen, klein gewürfelt, das Grün gehackt
- 250 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack mit dem Abrieb 1 Zitrone und 2 El gehacktem Schnittlauch gemischt
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200° C vorheizen, mit Umluft 180° C Eine ausreichend große Auflaufform ausfetten.

Schritt2

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen. 10 Minuten ziehen lassen. Mit den Gemüsewürfeln mischen und in die Auflaufform geben.

Schritt3

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, obenauf legen.

Schritt4

Für ca. 20 Minuten auf die mittlere Schiene des Backofens stellen. Darauf achten den Fisch nicht zu übergaren (er darf nicht glasig werden) - daher saftig halten. Rustikal in der Auflaufform mit der Knoblauch-Zitronen-Schnittlauchmischung bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Tags:** couscous, rotbarsch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarsch-gebraten-couscous/>