

UNSER TIPP FÜR DIE SPARGEL- UND OSTERZEIT!

Grillspieß mit Heilbutt und Lachs an Couscous, Spargel und Bohnen

Zutaten (4 Portionen)

Fisch:

400 g Heilbuttfilets
400 g Lachsfilet, ohne Haut
Holzspieße, ca. 20 Minuten in Wasser eingelegt

Marinade

0,1 l Rapsöl
1 El Honig
1 El Ketchup
1 Tl Dijonsenf
1 Tl Meerrettich
1 Knoblauchzehe fein gehackt

Beilagen

250 ml Wasser
1 El Olivenöl
250 g Couscous
1 Bund Grüner Spargel
2 El Olivenöl
1 kleine Dose Kidneybohnen
2 Zweige frische Minze
grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Marinade und Fisch:

Alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren.

Die Fischfilets in 4 cm große Stücke schneiden und auf die Holzspieße stecken. Die Fischspieße leicht salzen und dünn mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen und kühl stellen.

Beilagen:

Das Wasser leicht salzen, Olivenöl zugeben und einmal aufkochen lassen. Nun den Couscous einrieseln lassen und mit dem Schneebesen gut einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss noch einmal mit dem Schneebesen durchrühren damit eine lockere Konsistenz entsteht.

Das untere Drittel des grünen Spargels vorsichtig schälen und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne mit dem Olivenöl und den gewaschenen Kidneybohnen braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse und einen Teil der Minzblätter nun vorsichtig mit dem Couscous vermengen und mittig auf dem Teller anrichten,

Die Fischspieße von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten und auf dem Couscous anrichten.

Wer möchte kann 300 ml Naturjoghurt mit etwas Minze fein mixen, mit etwas Zitrone abschmecken und als Dipp dazu reichen.

Frohe Ostern und guten Appetit wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor