

GEDÄMPFTE LACHSFORELLE

MIT CHORIZO OLIVEN-CRUMBLE UND MINZ-COUSCOUS

TIPP VON KOCH-SHOOTINGSTAR

DIDI MAIER



Zwiebeln und Fischfond in einem Topf aufkochen, Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren, Lachsforelle würzen und in den Topf geben. Topf mit einem Deckel abdecken und Lachsforelle so 20 Minuten schonend dämpfen.



Lachsforelle:

2 rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
200 ml Fischfond (alternativ Gemüsebrühe)
4 Stück Lachsforellenfilet (ca. 150 g), entgrätet

Chorizo-Olivencrumble:

100 g Chorizo,
grob gewürfelt
1 EL Dante Olivenöl
100 g SPAR Natur*pur Bio-
Kalamata Oliven, abgetropft
½ Bund Petersil

Minz-Couscous:

400 ml Gemüsebrühe
1 TL mildes Currypulver
200 g Tipiak Couscous
1 rote Paprika, gewürfelt
50 ml Dante Olivenöl
Saft von 1 Bio-Zitrone
½ Bund Minze, fein geschnitten
Salz, Pfeffer



Zwiebeln und Fischfond in einem Topf aufkochen, Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren, Lachsforelle würzen und in den Topf geben. Topf mit einem Deckel abdecken und Lachsforelle so 20 Minuten schonend dämpfen.

Für den Crumble die Chorizo im Olivenöl knusprig braten und zum Schluss Oliven und Petersilie dazu geben. Den Crumble über einem Sieb abgießen und dabei das Öl auffangen.

Gemüsebrühe mit Currypulver aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben, die Hälfte der Brühe darüber gießen, umrühren und mit Frischhaltefolie abdecken. Nach 5 Minuten restliche Brühe zugeben, umrühren und nochmals mit Frischhaltefolie abdecken. Anschließend den Couscous mit einer Gabel auflockern und Bratöl, Paprika, Olivennöl, Zitronensaft und Minze zugeben.

Von der Lachsforelle vorsichtig die Haut abziehen. Den Couscous auf 4 Teller verteilen, je 1 Lachsforelle mit etwas Zwiebeln, darauf geben und mit Chorizo-Olivencrumble bestreuen.