

## Gebratenes Lachsfilet mit Fenchel-Couscous und Aprikosen-Salsa

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



Fisch-Fan? Dann mach zartes Lachsfilet, knackigen Fenchel und luftig-lockeren Couscous auf deinem Teller zu einer sommerlich leichten Köstlichkeit. Besonders im Zusammenspiel mit fruchtiger Aprikosen-Salsa und Minze hat der frisch gebratene Lachs echtes Lieblingsgericht-Potenzial.

- 1 -

Für den Couscous Gemüsebrühe und die Hälfte des Olivenöls in einen Topf geben und aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Couscous dazugeben, unterrühren und zugedeckt quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist (dabei die Quellzeit der Packungsangabe beachten).

- 2 -

Fenchel putzen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

- 3 -

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel zugeben, 2 Minuten anbraten und mit 2 EL Wasser ablöschen. Frühlingszwiebeln zugeben und 3 Minuten mitdünsten. 1/3 der Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Macadamia-Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und grob hacken. Aprikosen entsteinen, vierteln und mit der Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne anbraten.

- 5 -

Couscous mit einer Gabel auflockern, restliche Butter, Fenchel, Macadamia-Nüsse und Aprikosen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Lachs

500 g Lachsfilet  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Teelöffel Butter  
Salz, Pfeffer

#### Für den Couscous

250 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Butter  
1 Knolle(n) Fenchel  
4 Frühlingszwiebeln  
4 frische Aprikosen  
60 g Macadamianüsse  
Salz, Pfeffer

#### Für die Salsa

3 frische Aprikosen  
4 getrocknete Soft-Aprikosen  
2 Zweig(e) Minze  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Zucker

## Gebratenes Lachsfilet mit Fenchel-Couscous und Aprikosen-Salsa

- 6 -

Für die Salsa frische Aprikosen entsteinen und zusammen mit getrockneten Aprikosen in feine Würfel schneiden. Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit Zitronensaft vermengen, mit Salz und Zucker abschmecken.

- 7 -

Für den Lachs Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilets zugeben und bei niedriger Hitze von einer Seite braten, bis er zu 2/3 gegart ist. Butter zugeben und einmal wenden. Kurz braten und aus der Pfanne nehmen.

- 8 -

Couscous auf Teller verteilen und Lachsfilets daraufsetzen. Mit Aprikosen-Salsa servieren.