



[Drucken](#)

Lachssteak mit Gemüse Couscous



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Lachsfilet mit Haut (geschuppt)
- ¼ TL Safranfäden
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 EL bayer. Butterschmalz
- ½ Zitrone
- 250 g bayer. Sauerrahm
- ½ Bund Minze
- 200 g Schnellkochcouscous
- 1 große rote Zwiebel
- 120 g Möhren
- 1 Zucchini
- ½ Aubergine
- 1 EL bayer. Butter
- 40 g Rosinen
- 2 ½ TL Olivenöl
- 2 ½ TL bayer. Butter
- ½ Bund Koriander
- Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Safranfäden in 1 EL heißem Wasser einweichen. Knoblauch und Schalotte schälen, hacken und mit Butterschmalz 2-3 Min. dünsten. Schalotten mit Saft der Zitrone ablöschen, vollständig einkochen, etwas abkühlen. Sauerrahm mit den gedünsteten Schalotten mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Eine Hälfte der Sauerrahmsauce mit dem eingeweichten Safran mischen, die andere Hälfte mit Minze verrühren.
2. Couscous nach Packungsanweisung garen. Rote Zwiebel schälen und fein hacken. Gelbe Rüben waschen, schälen und ebenso wie gewaschene Zucchini und Aubergine in feine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse 5 Min. dünsten. Gemüse, Couscous und Rosinen in einer Schüssel vermengen und mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Lachsfilet in vier Portionen schneiden, würzen, in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl und Butter auf der Hautseite 6-8 Min. braten. Umdrehen und 2 Min. fertig garen.
4. Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken. Couscous mit Lachs und den beiden Sauerrahmsaucen anrichten. Mit Koriander bestreuen und servieren.

Tipp: Die Kombination aus kühler Sauce und heißem Couscous schmeckt besonders frisch. Falls sie eine heiße Sauce bevorzugen, ersetzen Sie den Sauerrahm durch 400 ml Sahne und etwas konzentrierten Fischfond und kochen die Sauce sämig ein.