



MEDITERRANER KABELJAU-COUSCOUS MIT FRISCHKÄSEDIP

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Couscous
600 g Kabeljaufilet
1-2 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Zitronenpfeffer
1-2 EL Mehl
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
1 Zucchini
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
200 g Frischkäse
2-3 EL Milch

Produktempfehlungen



COUSCOUS

Zubereitungen

Kabeljau waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mehlieren.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen und mit der Zucchini waschen. Zucchini putzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln, Paprikaschoten und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit Zucchini, Paprikaschoten und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl anbraten und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten braten.

Frischkäse, Milch, 1 EL Kräuter und etwas Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljaustücke im restlichen, heißen Öl braten. Couscous unter das Gemüse mischen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit Kabeljau und Frischkäsedip servieren.