

# *Schweizer* **LandLiebeTV** *Rezept*

## *Couscous mit Frühlingskräuter und gebratenen Felchenstreifen*

6 Personen als Vorspeise

**150 g Couscous**

**4 dl heisses Wasser**

**1 Bund gemischte Kräuter (Pfefferminze, Petersilie, Basilikum, Bärlauch)**

**5 EL Olivenöl**

**3 EL Zitronensaft**

**½ EL Fleur de Sel**

**¼ TL Chiliflakes (oder schwarzer Pfeffer wenn Kinder mitessen)**

**2 Felchenfilets**

**1 EL Zitronensaft**

**1 EL Mehl**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**2 EL Olivenöl**

**1 EL Butter**

**½ Bund Schnittlauch**

**Abrieb einer Zitrone in Streifen geschnitten**

Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergossen und 10 Min. ziehen lassen. Kräuter fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Chili und Kräuter zum ausgekühlten Couscous geben, gut mischen. Fisch in 3 cm Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, darin wenden. In Olivenöl mit Butter auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Mit Schnittlauch zu „Päckli“ zusammenschnüren, Zitronenzeste dazu geben.

Couscous abschmecken, in Gläser anrichten, Fisch-Päckli dazu servieren.