



Geschmorter Kabeljau mit Couscous

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Strauchtomaten	500 g
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Raz el Hanout Gewürz	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zimt	
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform, Küchenkrepp, Frischhaltefolie

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen. Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Ras el Hanout darin ca. 1 Min. braten. Pfanne vom Herd nehmen und Zitronensaft zugeben. Fisch salzen und in dem lauwarmen Gewürzöl wenden.
3. In einer Auflaufform Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Zitronenscheiben mit Salz, Pfeffer, Zimt und Olivenöl vermengen. Fisch auf das Gemüse setzen, restliches Gewürzöl über das Gemüse gießen und im Ofen ca. 25 Min. garen.
4. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen, mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
5. Geschmorten Kabeljau mit Gemüse und Couscous servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 487 kcal

Kohlenhydrate 61 g

Eiweiß 36 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 11 g
