

„Funky“ Bodensee Bowl mit Räucherfisch



Vielfalt aus der Bodenseeregion

Erfrischende, leichte und knackige Salate haben Hochkonjunktur. Die Idee, eine bunte und prächtige Salatplatte anzubieten, liegt nahe. Statt einer großen Platte habe ich meine Lieblingszutaten in einer mittelgroßen Suppenschale angerichtet. Diese trendige Anrichteweise in Schüsselchen (Bowls) liegt immer noch im Trend. Warum auch nicht. Ist praktisch und das köstliche Dressing lässt sich später auch noch leicht auslöffeln.

Anbei die heutige Rezeptur für „Funky“ Bodensee Bowl mit Räucherfisch:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 250 g Couscous
- 350 ml Wasser
- Saft und Abrieb ein Bio-Zitrone
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Kräutersalz, Pfeffer
- 50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- 500 g gemischtes Gemüse der Saison (z.B. Paprika, Zucchini, Karotten, Zwiebeln)
- Dressing: Essig, Öl, grober Senf, Petersilie, Honig oder Zucker, eingelegte Paprika (klein geschnitten)
- Zum Servieren: 250 g Räucherfisch (z.B. Forelle), Forellenkaviar, Hüttenkäse, Keimlinge oder Sprossen (z.B. Lupinen), Pesto, Kresse und Kräuter, Frühlingszwiebeln, Karottenstreifen, Rukola

Zubereitung

50 g gemischte Kräuter in 350 ml Wasser mixen.

Dann 250 g Couscous mit dem Kräuterwasser übergießen. Kräutersalz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Sonnenblumenöl und fein geschnittenen Knoblauch einrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.

Das Gemüse putzen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl ca. 4-5 Minuten rührend braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Aus den Dressing-Zutaten ein Dressing mixen.

Zum Anrichten den Couscous auf vier Bowls (Suppenschüsseln) verteilen. Das warme Gemüse anlegen. Dazu Räucherfisch (z.B. Forelle), Forellenkaviar, Hüttenkäse, Keimlinge oder Sprossen (z.B. Lupinen), Kresse und Kräuter, Frühlingszwiebeln, Karottenstreifen, Pesto und Rukola verteilen und mit etwas Dressing beträufeln.