

„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 röhrend 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.

