



KITA LUNA SPEZIAL

Saibling gebraten mit Gemüse, Couscous und Schnittlauchsoße

Zubereitungszeiten: 30 Minuten

Portionen: 10 Portionen

Zutaten

1 kg	Saibling Filet
100 g	Olivenöl
2 Prisen	Salz
400 g	Couscous
500 g	Gemüse Brunoise (TK)
800 ml	süße Sahne
400 ml	Milch
1 St.	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskat
1 TL	Speisestärke
100 g	Schnittlauch

Zubereitung: Saibling

1. Den Saibling leicht entgräten und mit einer Prise Salz in Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten.
2. Legen Sie den angebratenen Saibling auf ein Blech und beiseite stellen.

Zubereitung: Gemüse-Couscous

1. Das Gemüse 5 Minuten lang dämpfen, bis es zart ist.
2. Den Couscous leicht salzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Dann den Couscous zusammen mit einem Liter heißen Wasser in einen Topf geben und 8 Minuten quellen lassen.
3. Nach dem Quellen den Couscous mit dem gedämpften Gemüse mischen.

Zubereitung: Schnittlauchsoße

1. Sahne und Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Gewürze hinzufügen.
3. Speisestärke mit Wasser mischen, um eine glatte Paste zu erhalten, und die Soße damit binden. Die Soße sollte eindicken.
4. Fein geschnittenen Schnittlauch zur Soße hinzufügen.

Kita Luna wünscht
guten Appetit!