

## Die KochLöffel



Seit 2013

Uttigen 15.06.2016/ Fredy Horisberger

Anzahl: 4 Personen

Rezeptgruppe: Vorspeisen warm/kalt

Saison: Frühjahr/Sommer/Herbst/

## Hausgeräuchter Salm auf lauwarmem Couscous-Salat

Vor- und Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

## **Zutaten**

4 Tranchen frischen Salm/Lachs à 80 - 100 gr

100 gr Couscous

- 6 8 halbe, getrocknete Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel mit Stängel
- 6 Basilikumblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL geröstete Pistazien oder Cashewkerne naturbelassen

Zitronensaft aus einer Zitrone

- 3 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 TL Ras el Hanaut (Coop Finefood)

Salz und Pfeffer nach Bedarf

# Die KochLöffel



Seit 2013

#### **Zubereitung**

Couscous gemäss Angaben auf der Packung zubereiten (nicht verkochen!!)

Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und Basilikumblätter in der Breite in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel der Länge nach halbieren und dann in der Breite feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Petersilie und die Kerne grob hacken. Die Kerne im Anschluss in einer Pfanne gleichmässig rösten.

Zitronensaft, Öl und die Gewürze miteinander mixen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Lachs/Salm mit einem Küchentuch abtupfen und auf den Räucherrost legen. Räucherpfanne auf der höchsten Wärmestufe trocken erhitzen.

2 TL Buchen-Räucherspäne auf den heissen Pfannenboden geben, Zwischenboden und Räucherrost in der richtigen Reihenfolge einlegen. Deckel aufsetzen.

Hitze sofort auf mittlere Stufe stellen und dann abwarten bis sich der Deckel leicht erwärmt. Nun Hitze auf die kleinste Stufe stellen und den Fisch ca. 9 Minuten garen (Fisch Kerntemperatur max. 50 - 55 Grad).

Den Couscous-Salat auf Teller anrichten und den geräucherten (gegarten) Fisch auf den Salat legen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

#### Tipps / Anmerkung

Räuchern kann man auch mit einer Bratpfanne, Alufolie, einem Kuchengitter und einem Pfannendeckel!

Der Couscous-Salat kann mit Spargeln, Rosinen, Datteln, Mozzarella-Kügelchen oder frischen Tomaten angereichert werden.