

EGLIFILETS IM COUSCOUS-MANTEL AUF ERBSEN

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

Eglifilets:

180 g Couscous
1 dl Wasser, siedend
½ Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Korianderpulver
1 TL Salz
weisser Pfeffer aus der Mühle
600-700 g Eglifilets
Mehl zum Wenden
2 Eier, verquirlt
Bratbutter oder Bratcrème

Erbsen:

600 g ausgelöste Markerbsen
1 Schalotte, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
½ EL fein geschnittene Pfefferminze
1 EL fein geschnittener Schnittlauch
1 Msp. Zucker
Salz
1 EL Butter
Zitronenschnitze

Schnittlauch zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Eglifilets: Couscous mit Wasser bedecken, 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern. Auf einem weiten Teller ausbreiten, auskühlen lassen.

2 Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Koriander, Salz und Pfeffer mischen. Eglifilets damit würzen. Portionenweise erst im Mehl, dann im Ei und schliesslich im Couscous wenden und in Bratbutter beidseitig 1-1½ Minuten braten, warm stellen.

3 Erbsen: Erbsen in siedendem Wasser 5 Minuten blanchieren, abgiessen, abtropfen lassen. Schalotte in Butter andämpfen. Erbsen beifügen, mitdämpfen. Pfefferminze, Schnittlauch, Zucker, Salz und Butter dazumischen.

4 Erbsen auf vorgewärmten Tellern verteilen. Je 2-3 Eglifilets darauflegen, Zitronenschnitze dazulegen, garnieren.

Markerbsen werden nur frisch angeboten (getrocknet würden sie beim Kochen nicht weich). Sie werden ohne Hülse zubereitet und sind im Geschmack süss und sehr zart. Die kurze Saison dauert von Mitte Juni bis Mitte August.



Statt Markerbsen Tiefkühlerbsen verwenden.

