

## 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.

