

Zander-Gemüse Couscous

1 ungelochtes Drittelblech (2 Portionen)

Perfect Cooking

Einfach zum perfekten Ergebnis.



Zutaten

100 g Couscous
160 g Wasser
120 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, ...)
200 g Zander
1 Limette
Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Olivenöl

Zubereitet

im Bosch Dampfbackofen

Zubereitung

1

Couscous auf das Blech geben, Gemüse klein würfelig schneiden und dazumischen.

2

Mit Salz, Pfeffer, Essig würzen und mit Wasser aufgießen.

3

Den Zander auf das Gemüse setzen und mit etwas Salz würzen.

4

Nun für etwa 8 Minuten dämpfen, marinieren Sie den Fisch mit etwas Limettensaft und Olivenöl.

