

Meeresfrüchte-Ragout mit Kräuter-Couscous

Zutaten für 4 Portionen

Ragout

300 g Venusmuscheln, Miesmuscheln oder Grünschalmuscheln
8 Riesengarnelen
4 Fischfilets z.B. Seeteufel oder Meerbarbe
1 Beutel gemischte Meeresfrüchte roh
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
½ Stangen Lauch
2 Päckchen Safran (Safranfäden, à 0,1 g)
4 EL Olivenöl
2 Blatt Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark
100 ml Noilly Prat
150 ml Weißwein
400 ml Fischfond
1 Dosen Tomaten
(gehackte Tomaten, 400 g Einwaage)
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Couscous

125 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
½ Bund Kräuter (gemischt oder nur eine Sorte, z.B. Petersilie, Dill, Thymian, Basilikum)

Zubereitung

Für das Ragout Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und mittelfein würfeln. Staudensellerie putzen, abspülen, entfädeln und das Grün beiseitelegen. Den Sellerie ebenfalls würfeln. Porree putzen, abspülen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Den Safran zwischen den Fingern verreiben und in etwa 50 ml warmem Wasser einweichen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann das restliche vorbereitete Gemüse, Lorbeer und Tomatenmark hinzufügen und anbraten. Noilly Prat, Weißwein, Fischfond, Tomaten und den Safran mit der Flüssigkeit ebenfalls dazugeben, leicht salzen und aufkochen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die aufgetauten Muscheln, aufgetauten Garnelen, gemischte Meeresfrüchte und den Seeteufel trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend alles zusammen in den Fond geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Den Couscous mit kochender Brühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Selleriegrün ebenfalls fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Kräuter und Selleriegrün unterrühren. Zusammen mit dem Meeresfrüchte-Ragout servieren.

Unsere Weinempfehlung:

Eine wunderbare Ergänzung ist der neue Bio Rosé Norello Mascalese aus Sizilien vom Weingut Tenuta Gorgi Tondi

Guten Appetit!