



Marokkanisches Fischragout mit Couscous

Vom Red Snapper, manchmal auch Red fish genannt, gibt es viele Unterarten die in fast allen subtropischen Meeren vorkommen. Mit seinem festen, weissen Fleisch und den grossen Gräten, die sich leicht entfernen lassen, ist er ein beliebter Speisefisch. Das Fischragout kann natürlich auch mit anderen Fischarten zubereitet werden, sie sollten aber ebenfalls festes Fleisch besitzen.

Der Red Snapper kann sehr gross werden und wird auch tranchiert verkauft. Es bedeutet zwar etwas Arbeit, ihn zu filetieren, dafür kann aus den Gräten und Abschnitten ein guter Fischsud gekocht werden. Im Fischragout nach marokkanischer Art darf nebst Gemüse die Gewürzmischung Ras el-Hanout nicht fehlen. Der Name bedeutet in etwa "die Auslese des Gewürzhändlers" und kann aus gut zwei Dutzend verschiedenen Gewürzen bestehen, wobei Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Muskatnuss, Kurkuma und Pfeffer fast immer dazugehören. Das Ragout sollte auch recht viel Saft enthalten, der zusammen mit Couscous ausgezeichnet mundet.

Zutaten (2 Portionen)

450g	Red Snapper, gefroren (filetiert ca. 300g)
2Tl	Zitronensaft
60g	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
100g	Rüebli
80g	rote Peperoni
1,5dl	Passata di Pomodoro
2Tl	Ras el-Hanout, mild Olivenöl

Couscous:

180g	Couscous
------	----------

250g Wasser
20g Butter
Salz

Zubereitung

Die Rückenflossen vom Red Snapper herausschneiden, meist sind sie bereits gekappt, da sie sehr stachlig sind. Filets von der Schwanzflosse her dem Mittelgrat entlang herausschneiden. Das geht am besten mit einem scharfen, dünnen Messer mit biegsamer Klinge. Danach die Haut abziehen und die Brustflossen auslösen. Gräten und Abschnitte in ca. 3dl kaltem und leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Sud absieben.

Die Filetstücke zu Würfeln schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und ziehen lassen.

Rüebli längs halbieren und zu Scheibchen schneiden. Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch eher grob hacken. Alles zusammen in Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten. Passata zugießen und kurz mitdünsten. Fischsud und Ras el-Hanout zugeben und das Gemüse knapp gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und ev. Ras el-Hanout abschmecken.

Fischwürfel zugeben und nochmals 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Couscous:

Wasser aufkochen. Couscous einrieseln lassen und aufrühren. Deckel aufsetzen, die Pfanne von der Kochplatte ziehen und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss salzen und die Butter in Stücken einrühren.

Couscous zu einem Ring anrichten und das Fischragout in die Mitte geben. Mit Petersilie garnieren.





Fischabschnitte und Gräten auskochen







Couscous quellen lassen