

# Rotbarschmedaillons auf Paprikaschaum

## Zutaten:

für 1 Personen

150g Rotbarschfilet  
1 Couscous  
1 Gurke, klein  
1 Paprika, rot  
1 Zwiebel  
200 ml Sahne  
1 Brühwürfel  
Butter  
Dill  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer



## Email vom 09.09.2007:

Hallo,  
erst einmal danke für dieses leckere Rezept. Der Paprikaschaum mit dem Dill war göttlich. Statt Couscous habe ich aus Kartoffelpüree Nocken gemacht.

Gruß,  
Alexander Trippel

## Zubereitung:

Zubereitung: Das Rotbarschfilet in Medaillons schneiden, würzen und in Olivenöl anbraten. Den Couscous in 1/4 l Wasser und einem Schuss Olivenöl einkochen, quellen lassen und mit einem Löffel zu Nocken formen.

Einen Teil der Paprika in Spalten schneiden, mit den tournierten Gurkenstiften und den Zwiebelwürfeln in Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den übrigen Teil der Paprika in Würfel schneiden, mit den Zwiebspalten in Butter anschwitzen und mit Sahne auffüllen. Eine Ecke Brühwürfel unterrühren, pürieren und als Spiegel auf einem flachen Teller ausstreichen. Alles auf dem Soßenspiegel anrichten und mit einem Dillstrauß garnieren.