



Mehr Meer!

Artischocke / Wolfsbarsch / Couscous

Artischocken sind richtige Gesundheitsbooster: Vitamine, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe machen sie so fit. Dabei hat sie wenig Kalorien und kurbelt unsere Fettverdauung an. Artischocken sind nicht nur sehr ballaststoffreich, sondern haben im Vergleich zu allen anderen Gemüsesorten den höchsten Gehalt an Antioxidantien, sind eine gute Vitamin-C-Quelle und enthalten Magnesium, Kalium, Folsäure und Eisen. Außerdem ist das Superfood gesund für die Leber und wurde Jahrhunderte lang als Lebertonikum eingesetzt.

**8 Stk. Artischocken / Olivenöl / Meersalzflocken / 150g Couscous / Zwiebeln oder Schalotten
200ml Gemüsebrühe / 1 Stiel Minze / 800gr. Wolfsbarschfilet / wenig Butter
100ml Natur-Joghurt / 1 Stk. Zitrone / Salz, Pfeffer**

Entfernen Sie die äußeren Blätter der Artischocke, die Spitzen großzügig abschneiden, den Stiel von holzigen Teilen befreien und das Heu im Kern herauskratzen.

Die Artischocke mit den übrigen Zutaten in einen Kochbeutel geben, auf 90 % vakuumieren. Danach die Artischocken im Wasserbad bei 85°C für ca. 60 Minuten garen. Jetzt die Böden aus dem Beutel nehmen, etwas „platt drücken“ und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Danach mit wenig Meersalzflocken würzen. Warm stellen.

1 Schalotte oder kleine Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit 2 El Öl glasig dünsten. Couscous kurz mitdünsten. 200 ml Gemüsebrühe zugießen, alles mit Salz würzen und einmal aufkochen.

Vom Herd ziehen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen.

Inzwischen die Blättchen von 3 Stielen Minze in Streifen schneiden.

Couscous mit einer Gabel auflockern, 1 El Olivenöl untermischen. Mit der Minze bestreut servieren.

Joghurt glatt rühren und mit etwas Zitrone, Salz, Pfeffer würzen.

Wolfsbarsch vom Fischhändler filetieren lassen oder sofort Filets kaufen.

Diese „entschuppen“, die Haut entfernen.

Auf der Haut in Pflanzenöl kurz scharf anbraten, danach in etwas Butter nachbraten, wenden und auf dieser Seite zu Ende braten.

Jetzt auf einem Teller anrichten und mit dem Joghurt kleine Fäden ziehen.

Hotel · Restaurant · Café · Feine Kost · Weinschmiede · Kochwerkstatt

Am Ellberg 1 / 44265 Dortmund / 0231-462736

info@overkamp-gastro.de / www.overkamp-dortmund.de

 [leckaland](#)  [overkamp_dortmund](#)