






## Thunfisch mit Couscous & Pimentons

 Leicht  25 min  2 Personen

### Zutaten

- 400 g Thunfisch in Sushi-Qualität  
Art.-Nr. 85044 auf [www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- Olivenöl zum Braten
- 1 EL Ras El-Hanout
- 1/2 Handvoll Rosinen
- 100 g Couscous
- 4 Stangen Minze
- 3 EL Joghurt
- Meersalz
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Granatapfel
- 8 Pimentos
- 1 EL Honig
- 1/2 EL Schwarzkümmel

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Etwas Olivenöl in einen Topf geben, Ras El-Hanout hinzugeben, anschwitzen und mit ½ Liter Wasser ablöschen. Rosinen hinzugeben und kurz mitkochen lassen. Die heiße Mischung zu dem Couscous in eine Schüssel geben, mit einem Topfdeckel abdecken und für 5 Minuten ziehen lassen. Minze hacken und zum Couscous geben.

#### Schritt 02

Joghurt mit Salz und etwas frischem Zitronensaft zu einer Sauce abschmecken. Granatapfelkerne auslösen: Dafür Granatapfel halbieren, mit einem Löffel auf die Außenseite der Schalenhälften schlagen und so die Kerne ausklopfen.

#### Schritt 03

Pimentos in einer Pfanne mit Olivenöl braten und bräunen. Gebratene Pimentos mit Meersalz würzen und beiseitestellen.

#### Schritt 04

Thunfisch würfeln und in einer sehr heißen Pfanne scharf anbraten. Honig darüber geben und leicht karamellisieren lassen. Thunfischwürfel mit Schwarzkümmel und etwas Meersalz würzen. Thunfischwürfel mit Pimentos, Couscous, Granatapfelkernen und der Joghurtsauce anrichten und servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür