

Rollos mit Fisch



Zutaten für 4 Personen

- 2 Rollen Filoteig
- 100 g Couscous
- 100 ml Wasser
- 200 g fester Fisch (Dorsch)
- 2 St. Knoblauchzehen fein geschnitten
- ½ St. Zwiebel fein geschnitten
- ½ Lauch fein geschnitten
- 4 kleine Karotten fein geschnitten
- ½ St. Apfel fein geschnitten
- ½ St. Zitrone Schale und Saft

Würzen

- Ingwer
- Salz + Pfeffer
- Zitrone, Saft und Schale
- Cayenne Pfeffer
- Thymian

Topping

- Mandelsplitter
- Sesam
- Honig
- Olivenöl

Dip

- 50 g griechischer Yoghurt (Yaos)
- 1 EL Rose Harissa

Zubereitung

- Starten mit dem Couscous. Mit kochendem Wasser übergießen und erkalten lassen.
- Couscous mit sämtlichen Zutaten vermengen und auf den Filoteig geben. Filoteig rollen.
- Mandelsplitter und Sesam auf die Rollos verteilen.
- Backen im Ofen bei 200 Grad, 20 Min.
- Nach dem Backen mit Honig und Olivenöl beträufeln.
