

Couscous mit Gambas und Limetten-Joghurt-Sauce

565

Typ: Fisch

Quelle: Kattus Packung

Bemerkungen: Statt Zucchini Fenchel genommen (Sep 2011), den aber gleich mit den Karotten und den Zwiebeln angebraten. Mit einem Schluck Riesling und einer kleinen Menge Pastis abgelöscht.

Die Sauce muss länger stehen, weil sich der Farbstoff des Safran nur langsam löst.

Zutaten: Zutaten für 4 Personen:

2 Karotten, mittelgroß
1 Zucchini, mittelgroß
1 rote Zwiebel
1 TL Schwarzkümmel
1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Instant Gemüsebrühe
2 EL Petersilie, grob gehackt
600 ml Wasser
12 Gambas, frisch oder tiefgekühlt
1 EL Butter
6 EL Olivenöl Salz und Pfeffer

Für die Limetten-Joghurt-Sauce:

400 ml Naturjoghurt
1 Limette, ungespritzt
1 Briefchen Safranfäden Salz

Rezept: Für die Limetten-Joghurt-Sauce den Safran mit dem Joghurt verrühren, mit geriebener Limettenschale, Salz und Limettensaft abschmecken und eine Stunde ziehen lassen.

Karotten, Zucchini und Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gambas von der Schale befreien, längs halbieren, gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous und die Instant-Gemüsebrühe in eine Schüssel geben, mit 600 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gambas darin kurz braten und herausnehmen. Zwiebel, Karotten und Knoblauch in den heißen Topf geben, einige Minuten braten, mit Harissa, Salz und Schwarzkümmel würzen, anschließend die Zucchini dazugeben und nochmals kurz braten.

Den Couscous mit einer Fleischgabel auflockern und zusammen mit Butter, Petersilie und den Gambas zum Gemüse geben, alles gut vermengen,