

Garnelen auf Gemüse-Couscous-Bett

681

Typ: Vorspeise

Quelle: VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

Bemerkungen:

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Teelöffel Zitronensaft
- 250 g Garnelen frisch
- 3 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 5 Möhren
- 2 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 200 mL Fischfond
- 100 mL Wasser
- Salz, Pfeffer weiß, Kreuzkümmel
- 1 EL Petersilie gehackt
- 1 EL Koriander frisch
- 2 Blatt Lorbeer
- 1 Zitronengras
- 250 g Couscous

Rezept:

1. Knoblauchzehen zerdrücken, mit einem Teelöffel Zitronensaft verrühren und die Garnelen damit marinieren. Die Zwiebeln, Tomaten, Möhren und Zucchini klein schneiden, z.B. in Streifen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten anbraten, dann mit Fischfond und Wasser ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Petersilie, Koriander, Zitronengras und den Lorbeerblättern würzen. Das Ganze dann 20 Minuten köcheln lassen.

3. Den Couscous nach Packungsanweisung kochen und anschließend zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Lorbeerblätter und Zitronengras entfernen, Garnelen hinzugeben und alles noch weitere 5 Minuten garen. Auf Tellern anrichten und nochmals mit Zitronensaft beträufeln. Genießen und wohlfühlen!