

Rezept

Couscous mit Meeresfrüchten

Ein Rezept von Couscous mit Meeresfrüchten, am 11.06.2026

Zutaten

1 kg Meeresfrüchte (Muscheln, Garnelen, Tintenfischchen; frisch oder TK)	3 EL Rosinen
400 g Möhren	3 EL Marsala
400 g kleine Zucchini	400 g Kartoffeln
1 getrockneter Peperoncino	1 l kräftige Gemüsebrühe
300 g Instant-Couscous	1 kleine Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Meeresfrüchte abspülen und abtropfen lassen. Rosinen in Marsala einweichen.

2. Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Brühe zum Kochen bringen, Peperoncino dazubröseln. Erst Möhren und Kartoffeln darin 10 Min. garen, dann Zucchini hinzufügen. Nach weiteren 5 Min. die Meeresfrüchte unterrühren und 10 Min. ziehen lassen.

3. Kichererbsen abbrausen. Couscous nach Packungsangabe in 400 ml Salzwasser zubereiten, Kichererbsen und Rosinen mit Einweichflüssigkeit unterrühren. Auf einer großen Platte anrichten.