

Rezept

Couscous mit Scampi

Ein Rezept von Couscous mit Scampi, am 03.06.2025

Zutaten

16 rohe geschälte Scampi (vom Fischhändler schälen lassen)	4 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz
2 Schalotten	4 Frühlingszwiebeln
3 Zweige frischer Thymian	100 g Cocktailtomaten
30 ml trockener Weißwein	100 g Butter
1/4 l Fischfond (aus dem Glas)	30 ml Noilly Prat (ersatzweise trockener weißer Wermut)
je 1/2 Bund Basilikum und glatte Petersilie	250 g Couscous (Instant)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 100° vorheizen. Scampi kalt abspülen und trockentupfen, evtl. den schwarzen Darm mit einem spitzen Messer entfernen. Scampi evtl. halbieren. 2 EL Öl in einem Bratentopf erhitzen, Scampi darin in 3-5 Min. rundum anbraten. Salzen und pfeffern. In eine feuerfeste Form geben und zugedeckt im Ofen warm stellen. Den Topf nicht ausspülen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Schalotten schälen und hacken. Tomaten waschen und vierteln. Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen streifen.
3. Die Butter in dem Scampi-Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Tomaten und Thymianblättchen darin ca. 2 Min. andünsten. Wein, Noilly Prat und Fischfond dazugießen und alles einmal aufkochen lassen. Den Couscous unterrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
4. Basilikum und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken. Kräuter und restliches Öl unter den Couscous mischen. Mit den Scampi servieren.