

Rezept

Couscoussalat mit Chili-Garnelen

Ein Rezept von Couscoussalat mit Chili-Garnelen, am 20.04.2024



Zutaten

- | | |
|------------------------------------|---|
| 150 ml Gemüsebrühe | 125 g Instant-Couscous |
| 2 rote Zwiebeln (ca. 150 g) | 120 g geröstete rote Paprikaschoten (aus dem Glas) |
| 2 EL Orangensaft | 3 EL Limettensaft |
| 3 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 8 Party-Gambas |
| 1 TL Sambal Oelek | 1 kleine reife Avocado (ca. 250 g) |
| 1 EL Joghurt | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Brühe aufkochen. Couscous in einer Schüssel damit übergießen, mischen und 5 Min. (nach Packungsangabe) ziehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Paprikaschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

3. Couscous mit Zwiebeln, Paprikastreifen, je 1 EL Orangensaft, Limettensaft und 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Party-Gambas waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gambas darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Sambal Oelek und 1 EL Limettensaft unterrühren, vom Herd nehmen.

5. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch grob würfeln, in einem hohen Rührbecher mit Joghurt und je 1 EL Orangen- und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscoussalat mit Chili-Garnelen und Avocado-Dip anrichten.