

Rezept

Garnelen-Ratatouille mit Zitronen-Couscous

Ein Rezept von Garnelen-Ratatouille mit Zitronen-Couscous, am 17.04.2024

Zutaten

1 kleine Avocado	1 EL Zitronensaft
1 kleine Aubergine	1 Fleischtomate
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer aus der Mühle
125 g Schafkäse (Feta)	150 g Garnelen (TK, küchenfertig ohne Darm)
150 ml Gemüsebrühe	100 g Instant-Couscous
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale trennen, in große Würfel schneiden und mit Zitronensaft vermengen.

2. Die Aubergine und die Tomate waschen, abtrocknen und die Stielansätze abschneiden. Aubergine und Tomate klein würfeln. In heißem Olivenöl dünsten. Den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und mit den Avocadowürfeln zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden, mit den gefrorenen Garnelen auf das Gemüse legen und bei geringer Hitze zugedeckt 15 Min. dünsten.

4. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen und den Couscous mit Zitronensaft zugeben. Auf der ausgeschalteten Herdplatte im geschlossenen Topf 10 Min. ausquellen lassen. Mit dem Garnelen-Ratatouille servieren.