

Rezept

# Israelischer Couscous mit Seafood-Mix

Ein Rezept von Israelischer Couscous mit Seafood-Mix, am 29.05.2023

## Zutaten

### Für den Couscous

Salz	1	kleine Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl	300 g	Couscous (Ptitim)
3 EL Sojasauce	3 Tropfen	Sesamöl
½ EL süße Chili-Sauce		

### Für das Gemüse

50 g Zuckerschoten	1	kleine Möhre
3 EL Sonnenblumenöl		

### Für den Seafood-Mix

300 g Baby-Tintenfische (küchenfertig)	300 g	Miesmuscheln (küchenfertig)
1 EL Sonnenblumenöl	150 g	Garnelen (geschält und vom Darm befreit)
100 ml Weißwein		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 20 g F, 29 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Für den Couscous 200 ml Wasser mit ½ EL Salz aufkochen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Öl im Topf erhitzen und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ptitim dazugeben und unter Rühren anrösten, das Salzwasser dazugießen. Temperatur herunterschalten und den Deckel auflegen. Den Couscous bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Min. ziehen lassen. Erst dann den Deckel öffnen und den Topfinhalt mit der Gabel auflockern.
2. Für das Gemüse Zuckerschoten waschen, putzen und eventuell halbieren. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Sonnen-blumenöl erhitzen und darin das Gemüse in 5-6 Min. bissfest garen.
3. Für den Seafood-Mix die Tintenfische und die Muscheln unter fließendem kaltem Wasser säubern. Tintenfische in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. In einer schweren Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Tintenfischringe 1 Min. scharf anbraten. Die Garnelen dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitbraten. Beides herausnehmen und warm stellen. Jetzt die Muscheln mit dem Wein in die Pfanne geben und bei aufgelegtem Deckel 3 Min. dämpfen, sodass sie aufgehen.

4. Den Couscous und den Seafood-Mix zum Gemüse in den Topf geben. Sojasauce mit Sesamöl und Chilisaucе verrühren und ebenfalls dazu-geben. Alles vermengen, auf Teller verteilen und servieren.