

Rezept

Röst-Couscous mit Garnelen

Ein Rezept von Röst-Couscous mit Garnelen, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Chermoula

2	Knoblauchzehen	1 Bund	Koriandergrün
10 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	2 EL	Zitronensaft
1 TL	edelsüßes Paprikapulver	1 TL	gemahlener Ingwer
500 g	rohe Riesengarnelen (küchenfertig)		

Für den Couscous

1	Zwiebel	1 EL	Olivenöl
250 g	Couscous	400 ml	Gemüsefond
50 g	Sultaninen	40 g	Parmesan
25 g	Butter		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 37 g F, 36 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Für die Chermoula den Knoblauch schälen, fein hacken. Koriander abbrausen, trocken schütteln. 4 Stängel für die Garnierung beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch, Koriander, 8 EL Öl, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer mit Zitronensaft, Paprika und Ingwer in einer Schale mischen. Die Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der Hälfte der Chermoula in einer Schüssel marinieren. Abgedeckt kühl stellen. Übrige Chermoula zum Servieren beiseitestellen.
2. Für den Couscous die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem weiten Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln hineingeben und kurz andünsten. Couscous zugeben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 1 Min. goldbraun anrösten. Die Hälfte des Gemüsefonds dazugeben und die Mischung sanft köcheln lassen, bis der Couscous die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
3. Nach ca. 2 Min. restlichen Fond und Sultaninen einrühren und den Couscous köcheln lassen, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist (5-10 Min.). Inzwischen den Parmesan fein reiben. Am Ende der Garzeit den Topf vom Herd nehmen und den Parmesan mit der Butter unterrühren. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm halten.

4. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen, dann in die heiße Pfanne geben und rundherum in ca. 2 Min. kräftig anbraten. Die Marinade hinzufügen und die Garnelen einmal darin schwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen.
-
5. Couscous auf vier Teller verteilen, die Garnelen darauf anrichten. Mit der übrigen Chermoula beträufeln und mit dem beiseitegestellten Koriandergrün garnieren.