

Rezept

Safran-Couscous mit Limettengarnelen

Ein Rezept von Safran-Couscous mit Limettengarnelen, am 07.08.2024

Zutaten

1 Msp. Safranfäden	1 Prise Zucker
70 g mittelfeiner Couscous (Instant)	Salz
120 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe	1 Schalotte
3 EL Butter	2 unbehandelte Limetten
100 g Ricotta	1 Msp. Cayennepfeffer
3 Zucchini (à 200 g) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	3-4 EL Olivenöl
	12 rohe geschälte Garnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Safranfäden mit Zucker im Mörser zerreiben. In 2 EL warmem Wasser einweichen. Couscous mit etwas Salz mischen. Brühe zum Kochen bringen, mit Safran mischen und über den Couscous gießen. Umrühren und den Couscous 5-6 Min. quellen lassen. Schalotte schälen, fein hacken und in 1 EL Butter kurz andünsten und mit einer Gabel unter den Couscous mischen. Couscous abkühlen lassen. Limetten heiß waschen, trockenreiben und halbieren. Aus der Mitte 4 Scheiben schneiden. Den Saft der restlichen Limetten auspressen. Ricotta unter den Couscous mischen. Couscous mit Cayennepfeffer und Limettensaft kräftig abschmecken und beiseite stellen.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Zucchini waschen, putzen und auf einem Hobel längs in 12 ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln, dabei nur gleichmäßige Scheiben aus der Mitte weiterverarbeiten, den Rest anderweitig verwenden. Grillfunktion zuschalten. Zucchinischeiben dünn mit Olivenöl einpinseln und von jeder Seite 2-3 Min. grillen. Herausnehmen, mit Küchenpapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchinistreifen locker zu kleinen »Förmchen« aufrollen. Jeweils 3 Stück auf 4 kleine feuerfeste Förmchen arrangieren. Die Zucchini-»Förmchen« mit Couscous füllen. Im Backofen (Mitte) 3-4 Min. überbacken.
4. Garnelen in je 1 EL Öl und Butter von jeder Seite ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Auf jedes Zucchini-»Förmchen« 1 Garnele setzen. Mit Limettenscheiben dekorieren und sofort servieren.