



Garnelen-Gemüse-Couscous

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 4 Personen:

300g White Tiger Garnelen, gekocht
4 Lauchzwiebeln
3 Paprika
250g Zuckerschoten
1 Knoblauchzehe
1 TL Öl
1-2 EL Tomatenmark
575ml Gemüsebrühe (200ml + 375ml)
250g Couscous
Saft von einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zuerst die Garnelen in einem Sieb bei Zimmertemperatur 1 bis 2 Stunden auftauen lassen. Danach abspülen und trocken tupfen. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zuckerschoten ebenfalls waschen und halbieren (oder dritteln).
2. 1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die White Tiger Garnelen zusammen mit dem Knoblauch darin 2 Minuten rundherum anbraten.
3. Lauchzwiebelringe, Paprika und Zuckerschoten zufügen und 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 bis 6 Minuten köcheln lassen, bis die Soße die gewünschte Sämigkeit erreicht hat. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.
4. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, wobei das Wasser durch die Gemüsebrühe ersetzt wird. Dann mit Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Couscous zusammen mit der Garnelen-Gemüse-Mischung anrichten.