



Marokkanischer Gemüse - Couscous mit Garnelen und Minze - Joghurt

- **Küche:** Arabisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Kinderleicht gemacht, mit arabischen Aromen und frischem, gesundem Gemüse

Zutaten

- 8 Stück Riesengarnelen ohne Schale, küchenfertig
- (nach Größe, ca. 400 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Zitronensaft
- Für das Couscous:
- 250 g Couscous (vor gegarter Hartweizengrieß)
- 200 ml kochende Gemüsebrühe Instant
- 2 Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 3 Tomaten, abgezogen, entkernt in 2 cm großen Würfeln
- Je 1 kleine Paprikaschote, geschält, entkernt in 2 cm großen Würfeln
- 1 Aubergine, geputzt, in 2 cm großen Stücken
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1/2 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- Etwas Kreuzkümmel
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- Etwas Koriander, gemahlen
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Bund frische Minze, gezupft, grob gehackt
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 EL Zitronensaft und etwas Abrieb
- 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Das Gemüse - Couscous:

Schritt2

Die Gemüsebrühe kurz aufkochen und Couscous einrühren, ca. 5 min. ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch und Chili in Olivenöl anschwitzen, zunächst die Auberginen und den Paprika dazu geben, salzen, pfeffern, mit etwas Kreuzkümmel und gemahlene Koriander würzen.

Schritt5

6 - 8 min. zugedeckt köcheln lassen, dann die Tomatenwürfel, das Koriandergrün und die gehackte Petersilie unterheben.

Schritt6

Die Minze - Joghurt:

Schritt7

Den Sahnejoghurt mit 1 Prise Zucker, Zitronensaft und Abrieb verrühren und die gehackte Minze unterheben.

Schritt8

Die Garnelen:

Schritt9

Unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern. In heißem Olivenöl ca.1 min. von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, die Pfanne zurückziehen und mit der Restwärme glasig garen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Couscous mit einer Gabel durchrühren, damit er locker und körnig bleibt und in der Mitte einer Servierplatte anrichten. Obenauf die Garnelen setzen und das Gemüse drum herum verteilen. Mit dem Minze - Joghurt zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** couscous, garnelen, Minze - Joghurt

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/marokkanischer-gemuese-couscous-mit-garnelen-und-minze-joghurt/>