Couscous mit Gambas und Joghurt-Limetten-Sauce

Dampfgarer / Dampfbackofen | Siemens / Miele: Dämpfen 100 °C

Zutaten Couscous:

- 500 g Couscous
- 2 Karotten
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL Instant-Gemüsebrühe
- 2 EL Petersilie, grob gehackt
- 600 ml Wasser
- 12 Gambas
- 1 EL Butter
- Olivenöl
- 1-2 TL Harissa
- Salz und Pfeffer

Zutaten Dressing:

- 400 ml Naturjoghurt
- 1 Limette, ungespritzt
- 0,1 g Safranfäden
- Salz

Tipp:

Anstatt Gambas kann man auch gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen dazu reichen.

Zubereitung:

- Für die Limetten-Joghurt-Sauce den Safran mit dem Joghurt verrühren, mit geriebener Limettenschale, Salz und Limettensaft abschmecken und anschließend eine Stunde ziehen lassen.
- Karotten, Zucchini und Zwiebeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Gambas von der Schale befreien, längs halbieren, gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Couscous und die Instant-Gemüsebrühe in einen Garbehälter geben, Wasser zugeben und im Programm „Getreideprodukte -> Couscous“ zubereiten.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gambas kurz anbraten und herausnehmen.
- Zwiebeln, Karotten und Knoblauch in den Topf geben, einige Minuten braten, mit Harissa, Salz und Schwarzkümmel würzen, anschließend die Zucchini zugeben und nochmals kurz braten.
- Den Couscous mit einer Fleischgabel auflockern und zusammen mit der Butter, Petersilie und den Gambas zum Gemüse geben.
- Alles gut vermengen, evtl. nachwürzen und gemeinsam mit der Joghurt-Limetten-Sauce servieren.

wohnfitz GmbH | Robert-Koch-Str. 1 | 74731 Walldürn | Tel.: 06282 92620 | www.wohnfitz.de

wohnfitz
WIR SIND ZUHAUSE.