

Zeit	30 Min.	Energie	gering	Preis	mittel	Personen	4
-------------	---------	----------------	--------	--------------	--------	-----------------	---

Garnelen auf Couscousocketel

Tomatenfond

5 Schalotten
500 gr. Tomaten
1 Dose (400ml) stückige Tomaten
800 ml Geflügelfond
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Garnelen und Couscous

12 rohe Garnelen
4 Lauchzwiebeln
50 gr. Kirschtomaten
2 Stiele frischen Thymian
1 EL Butter, 2 EL Weißwein
2 EL NoillyPrat
150 ml Fischfond
150 gr. Couscous
3 EL gutes Olivenöl
20 Blätter Basilikum
½ Bund Blatt Petersilie



Vorbereitung:

Für den Tomatenfond das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig anschwitzen. Die frischen Tomaten waschen, grob vierteln und mit den Dosentomaten auf die Zwiebeln geben. Den Geflügelfond dazugeben und aufkochen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker. Zugedeckt etwa 90 Minuten leicht köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen und evtl. nachschmecken. Warm beiseite stellen.

Zubereitung:

Die TK-Garnelen auftauen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Garnelen evtl. aus dem Panzer schälen und den Darm entfernen, dann gut waschen und trocken tupfen. Die Thymianzweige waschen und trockentupfen.

In einem Topf Butter erhitzen und die Lauchzwiebeln dazugeben. Sobald diese etwas angebräunt sind die geviertelten Tomaten zugeben. Mit Wein, NoillyPrat und Fischfond angießen. Den Couscous einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Garnelen darin pro Seite etwa 2 Minuten anbraten. Den Thymianzweig mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwischenzeitlich die Kräuter waschen, trocknen und grob hacken. Mit der Hälfte des Olivenöls unter den Couscous rühren.

Anrichten:

Auf vorgewärmten Tellern in einem Metallring (Alufolie) die Couscousocketel glatt streichen und den Ring anziehen. Die Garnelen auf dem Sockel anrichten mit Thymianzweig oder Basilikumblatt dekorieren den Sockel mit dem Tomatenfond umgießen.