

Fünf-Gewürze-Couscous mit Garnelen

250 g Garnelen (TK)
100 g Instant-Couscous
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zucchini
1 Strauchtomate
100 g Fenchelknolle
150 g Karotten
100 g Shiitake-Pilze
30 g Erdmandeln
1 TL Rapsöl
2 Lorbeerblätter
½ rote Chilischote, gehackt
1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
Topf mit Deckel • Küchenkrepp

Vorbereitung Vorab die Erdmandeln über Nacht einweichen. Garnelen auftauen und trockentupfen, falls erforderlich, den Darm auslösen. Zucchini, Tomate, Fenchel und Karotten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die eingeweichten Erdmandeln abgießen und grob hacken. Shiitake-Pilze mit einem Küchenkrepp putzen.

Zubereitung In einem Topf Garnelen, Karotten- und Fenchelstücke sowie die Pilze in Rapsöl anschwitzen. Dann Zucchini- und Tomatenstücke, die gehackte halbe Chilischote und die Lorbeerblätter dazugeben. Weißwein und Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Nun den Couscous und die gehackten Erdmandeln dazugeben, alles gut vermischen und mit Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen und bei geringer Hitze 10–12 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Das Fünf-Gewürze-Pulver ist eine in der chinesischen Küche beliebte Gewürzmischung, bestehend aus Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Gewürznelke. Sie erhalten es in jedem Asia-Laden oder im gut sortierten Supermarkt.

Nährwert pro Portion:
426 cal · Eiweiß 32,2 g · Fett 5,5 g · Kohlenhydrate 50,4 g · Ballaststoffe 9,8 g

