



Couscous und Garnelen mit Ras el-Hanout in Pergament

Zutaten:

16 große Garnele(n), küchenfertig

100 g Couscous, alternativ Bulgur

250 ml Wasser

1 EL Gemüsebrühe

1 TL Kurkuma

6 EL Olivenöl

6 Tomaten, getrocknet

1/2 kleine Zucchini

1 Paprika

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Zehe Knoblauch

1 EL Petersilie

Koriander und Minze, frisch und fein geschnitten

1 Zitrone, bio

Salz und Pfeffer, Ras el-Hanout ; Pergamentpapier

Zubereitung:

Wasser, Gemüsebrühe, Kurkuma und Öl erhitzen. Couscous unter Rühren zufügen und quellen lassen, bis er al dente ist.

Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden, Paprika

entkernen und in Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles vermengen und mit dem gepresstem Knoblauch, der Zitrone, den Kräutern, Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen bzw. abschmecken.

4 Blätter Pergamentpapier ausbreiten, etwas Couscous darauf geben, das Gemüse gleichmäßig darüber verteilen und die Gambas obendrauf setzen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Pergament verschließen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 20-25 Minuten garen.

Das Pergamentpäckchen oben etwas öffnen und auf einem Teller servieren.