

Tarik Rose
Knuspergarnelen mit
Blumenkohl-„Couscous“

Freitag, 26. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für den Couscous:

1	Blumenkohl
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Ras el hanout (arabische Würzmischung)



Für die Garnelen:

12	Garnelen (Größe 9/12, ohne Kopf und Schale)
1	Knoblauchzehe
1/2	Chilischote
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Kartoffeln, fest kochend
200 ml	Olivenöl zum Ausbacken
1/2 Bund	Koriandergrün

Zubereitung:

1. Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.
2. Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.
8. Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen. Garnelen waschen und trockentupfen.
9. Den Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln

11. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten. Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.
13. Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.
14. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
15. Den Blumenkohl-„Couscous“ auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Pro Portion: 520 kcal / 2180 kJ
23 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 28 g Fett