

# Couscous-Bowl, Avocado, Edamame, Schoten, Garnelen

## Für zwei Personen

### Für den Couscous:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	8 getrock. Aprikosen
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ -1 TL Harrisa
Salz	Pfeffer	

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 Limette, Saft	2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Senfkörner	1 EL Koriandersamen	1 TL Schwarzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Edamame und Avocado:

1 Avocado	150 g küchenfertige Edamame	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
3 TL Sesammus	1 TL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
1 EL geröst. schwarzer Sesam	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Mango-Tomaten:

100 g kleine Honigtomaten	100 g Mango	1 rote Chilischote
1 TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 große Garnelen	3 Sch. Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 EL Mangofrucht-balsam	Öl, Pfeffer

### Für das Dressing:

4 EL Sesammus	2 EL Sojasauce	1 TL Agavendicksaft
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Reissessig	

### Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse	50 g Cashewkerne	
---------------------	------------------	--

**Für den Couscous:** Den Fond in einem Top erhitzen. Couscous mit heißem Fond übergießen und quellen lassen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in kleine Würfeln schneiden. Koriander hacken.

Alle Zutaten mit Couscous vermischen und mit Harrisa, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Zuckerschoten:** Zuckerschoten waschen und mit einem schrägen Schnitt halbieren. In kochendem Wasser 1 Minute kochen und in Eiswasser abschrecken.

Koriandersamen, Senfkörner und Schwarzkümmel in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Limette halbieren und auspressen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und über die Schoten gießen.

**Für die Edamame und Avocado:** Minze fein schneiden. Avocado halbieren, vom Kern befreien und Fruchtfleisch würfeln. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocado mit Limettensaft, Limettenschale und etwas Olivenöl beträufeln. Edamame untermischen und mit Minze, Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsichtig den schwarzen Sesam unterheben. Vor dem Anrichten etwas Dressing unterheben.

**Für die Mango-Tomaten:** Tomaten halbieren. Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien und würfeln. Chilischote in kleine Würfel schneiden. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl 1-2 Minuten in der Pfanne braten. Mit Zucker karamellisieren.

**Für die Garnelen:** Chilischote würfeln, mit Öl vermischen und Garnelen darin marinieren. Speck der Länge nach halbieren und je eine Hälfte um die Garnelen wickeln. Garnelen in einer Pfanne mit der angedrückten Knoblauchzehe kurz braten und mit Pfeffer würzen. Garnelen mit

Mangofruchtbalsam beträufeln.

**Für das Dressing:** Sesammus mit Sojasauce glattrühren und mit Agavendicksaft, Sesamöl und Reissessig abschmecken. Dressing ggf. mit etwas Wasser verdünnen.

**Für die Garnitur:** Cashewkerne in einer Pfanne rösten und hacken. Kresse zupfen.

Elke Lickteig am 03. Juni 2024