

Riesen-Garnele, Joghurt-Dip, Orangen-Karotten, Couscous

Für zwei Personen

Für die Riesengarnele:

6 Garnelen 3 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Karotten:

8 kleine Bundmöhren 2 Orangen 60 g Ingwer

Für den Couscous:

250 g Couscous 80 g Pistazien, geschält 50 g Cranberries, gesüßt und
getrocknet $\frac{1}{2}$ Bund Minze 1 Muskatnuss
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt Salz Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Sahne-Joghurt 1 Limette Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Für die Riesengarnele:

Die Garnelen putzen, von der Schale befreien (Schwanz bleibt dran) und waschen. Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen und Knoblauch bei mittlerer Hitze ins Fett geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Anrichten etwas vom Saft der Karotten auf die Garnelen träufeln.

Für die Karotten:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Karottengrün bis auf ca. 2 cm entfernen, Karotten schälen und halbieren. Ingwer schälen, fein reiben und durch ein feines Sieb drücken, Saft auffangen. Orangen halbieren und auspressen.

Möhren in den Bratschlauch legen, Ingwer- und Orangensaft hinzugeben.

Den geschlossenen Bratschlauch anstecken und auf ein Rost auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten im Ofen garen. Achtung, der Bratschlauch dehnt sich auf und darf nicht die Ofenwände berühren.

Für den Couscous:

Pistazien und Cranberries hacken. 250 ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf aufkochen. Couscous, Zimt und etwas Muskatabrieb mischen und ins Wasser geben. Topf von der Platte nehmen und Pistazien und Cranberries darunter rühren. Couscous 5 Minuten ziehen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Unter den Couscous mischen.

Für den Joghurt-Dip:

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenschale und ca. 1 TL Saft unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und das Gericht mit den Blättern dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Wiesel am 03. Juli 2018