Cous Cous mit Garnelen und Zucchini

Als Italienerin kommt bei uns zu Hause sehr oft Pasta auf den Tisch. Doch inzwischen habe ich es mir auch ein bisschen abgewöhnt. Dank guter Menüplanung wechsle ich die Auswahl der Kohlenhydrate immer wieder ab.

So stach mir dieses Cous Cous-Gericht ins Auge. Ich fand die Kombination sehr lecker und sommerlich. So wurde es gleich getestet.

Das Gericht schmeckt sehr lecker und ist in kurzer Zeit zubereitet. Da würde ich doch glatt behaupten, dass ich gleich zwei Fliegen auf einen Schlag erwischt habe ;-)

Testet es und lasst mich wissen, wie ihr dieses Gericht findet.

Zutaten
300 g Cous Cous
300 ml Gemüsebrühe
Olivenöl
2-3 Zucchini, je nach Grösse
400 g Garnelen, Krustenschale bereits entfernt
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung
Knoblauch schälen und hacken. Petersilie fein hacken. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gehackte Knoblauchzehe und die Hälfte der Petersilie darin dünsten. Garnelen beifügen und einige Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini waschen und Enden wegschneiden. In Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken. In einer zweiten Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Petersilie darin dünsten. Zucchiniwürfel dazu geben und weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne die Gemüsebrühe mit 4 Esslöffel Olivenöl aufkochen. Vom Feuer nehmen und den Cous Cous dazu geben. Deckel verschliessen und während ca. 5 Minuten quellen lassen.

Nach den 5 Minuten Cous Cous mit einer Gabel lockeren. Zucchini und Garnelen dazu geben Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren!