Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

29.10.2026

Couscous mit Garnelen

Dieser Couscous mit Garnelen und buntem Gemüse bringt frischen Geschmack auf den Teller. Das einfache Gericht ist in nur 25 Minuten zubereitet und eignet sich perfekt für ein unkompliziertes Mittag- oder Abendessen.



Und so gelingt‘s …

- Die Tomaten waschen, die Schale von der Zwiebel entfernen und den Lauch putzen
- Danach schneiden Sie beides in ca. gleich große Würfel oder Ringe
- Broccoli in besonders kleine Röschen schneiden
- Die Petersilie wird klein gehackt (für die Garnitur)
- Spülen Sie die Garnelen sorgfältig ab und legen Sie diese auf ein Küchentuch
- Garen Sie den Couscous nach Packungsanleitung
- Das Öl wird nun in einer (am besten) beschichteten Pfanne (vorsichtig) erhitzt
- Braten Sie die Garnelen von beiden Seiten gut an und nehmen Sie diese anschließend heraus
- Nun wird das ganze Gemüse in der gleichen Pfanne für ein paar Minuten geröstet, mit 2-3 EL Wasser abgelöscht und bei geschlossenem Deckel bissfest gegart
- Anschließend geben Sie die Garnelen wieder dazu und schmecken das Ganze mit den Gewürzen ab
- Verteilen Sie den Couscous, das Gemüse mit den Garnelen auf zwei Tellern und garnieren Sie die beiden Teller mit der kleingehackten Petersilie

Tipp
Für dieses Rezept eignet sich auch anderes Gemüse hervorragend

Zutaten **für 2 Portionen**

- 400 g Cherrytomaten
- 1 Stk rote (kleine) Zwiebel
- 250 g Lauch (Poree)
- 200 g Garnelen (geschält)
- 1 EL Olivenöl
- 160 g trockener Couscous
- 150 g Broccoli
- Nach Belieben Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß oder scharf)
- 1 EL frische Petersilie

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?