

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE
ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE
DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT
GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIESSEN!

Einfach ausschneiden und sammeln



6.
FOLGE

GARNELEN

IM PERGAMENT AUF PAPRIKA-COUSCOUS



Cornelia Poletto sucht die Zutaten sorgfältig aus



Im Pergament wird alles sanft gegart

GARNELEN IM PERGAMENT AUF PAPRIKA-COUSCOUS

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 50 Minuten

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

8 Riesengarnelenschwänze (ungeschält, à ca. 120 g),
4 Thymianzweige, 4 EL bestes Olivenöl, 4 zerdrückte
Knoblauchzehen, dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-
Zitrone, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle.

Für das Couscous: je 1 rote und gelbe Paprikaschote
(fein gewürfelt), 3 EL bestes Olivenöl, Fleur de Sel, Pfeffer
aus der Mühle, 1 kleine Zucchini (in dünnen Scheiben),
150 ml Fischfond, 1 Knoblauchzehe, 1 gestr. TL Ras-el-
Hanout (Gewürzmischung), Muskatnuss, 150 g Instant-
Couscous. **Außerdem:** 100 ml bestes Olivenöl, Blättchen
von 4 Thymianzweigen, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer.

ZUBEREITUNG:

1. Garnelen bis auf den letzten Schwanzfächer schälen,
dabei den Darm (schwarzen Faden auf der Rücken-
seite) entfernen. Thymianblättchen zerzupfen. Thymian,
Öl, Knoblauch und Zitronenschale verrühren, über
die Garnelen geben. Beiseitestellen.
2. Für das Couscous Paprikawürfel in 2 EL heißem Öl ca.
2 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Zucchini-
scheiben zufügen, ca. 2 Minuten mitdünsten. Fischfond,
abgezogene Knoblauchzehe, Ras-el-Hanout, 1 Prise
Muskat, etwas Salz und 1 EL Öl aufkochen. Couscous
zufügen, vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten zuge-
deckt ausquellen lassen. Gemüse unterheben.
3. Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
Couscous auf 4 Bögen Pergamentpapier geben, je
2 Garnelen daraufsetzen, salzen und pfeffern. Restliche
Marinade darüberträufeln. Pergament über der Füllung
zusammenschlagen, mehrmals umknicken. Seiten
wie bei einem Päckchen einschlagen, nach unten um-
knicken. Aufs Backblech legen und auf der mittleren
Schiene im Ofen ca. 15 Minuten garen.
4. Öl, Thymianblättchen, Zitronensaft und Pfeffer verrüh-
ren, zu den Garnelen-Päckchen reichen.

PRO PORTION:

ca. 670 kcal, 45 g Eiweiß, 39 g Fett, 34 g Kohlenhydrate

* **Haben Sie eine Folge verpasst? Wir schicken sie
Ihnen gerne zu. Schreiben Sie einfach an:**
Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg.
Oder per Mail an: kochen@fuer-sie.de.

POLETTOS WEIN-TIPP:

Zu feinen Meeresfrüchten empfiehlt Som-
melier Remigio Poletto einen trockenen Riesling.
Ein perfekter Wein ist der 2006 Hochheimer
Stielweg Riesling trocken „Alte Reben“ des
Rheingauer Weinguts Künstler. Die 0,75-l-
Flasche kostet 14 Euro und kann über [www.
weingut-kuenstler.de](http://www.weingut-kuenstler.de) bestellt werden.



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Marianne
Zunzer, Christine Golli · FOODSTYLING: Susanne Walter