



Mediterrane Frutti di Mare

in Couscous mit Mandeln und Safran



20-30Min.



2 Personen

Meeresfrüchte sind etwas besonderes beim Abendessen und werden heute noch mit Safran verfeinert. Die dünnen Fäden werden noch heute per Hand aus dem Stempel der Krokusblüte gezupft und getrocknet. Dazu gibt es fluffigen Couscous und geröstete Mandelblättchen.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- Frische Petersilie
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Couscous ¹
- 1 Packung Safranfäden
- 1 Packung Frutti di Mare ¹⁴
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Weichtiere (14), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 26.6g, Eiweiß 36.1g, Kohlenhydrate 69.1g



1. Brühe vorbereiten

In einem Wasserkocher 270ml Wasser aufkochen und die **Hälfte des Brühwürfels** darin auflösen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** ebenso schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängel** schneiden.



4. Tomatensauce ansetzen

Nun die **restlichen Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** und 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. glasig in einem großen Topf anschwitzen.



2. Couscous zubereiten

Die **Hälfte der Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl in einem mittleren Topf ca. 1-2Min. glasig dünsten. Dann mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und den **Couscous** einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 6-8Min. ziehen lassen.



5. Tomatensauce zubereiten

Den **Safran** (ggf. im Mörser zermahlen) dazu geben und mit den **Tomaten** ablöschen, den **restlichen Brühwürfel** hinzufügen und alles für ca. 5-6Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



3. Mandeln rösten

Inzwischen die **Mandelblättchen** trocken in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. goldbraun rösten. **Vorsicht!** Die **Mandeln** können schnell anbrennen.



6. Meeresfrüchte kochen

Zum Schluss die **Meeresfrüchte** für ca. 2-3Min. in der **Tomatensauce** gar ziehen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit **gehackter Petersilie** mischen, mit Salz abschmecken und mit **Sauce** und garniert mit den **Mandelblättchen** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**