

# 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](mailto:kochen@fuer-sie.de).

## POLETTOS WEIN-TIPP:

Zu feinen Meeresfrüchten empfiehlt Sommelier 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 Zünner, Christine Goll · FOODSTYLING: Susanne Walter