



Garnelen-Perlencouscous-Eintopf

mit Fenchel und Mandel-Minze-Pesto



ca. 30min



3-4 Personen

Mit diesem Eintopf wirst du nicht nur in geschmacklicher, sondern auch in ästhetischer Hinsicht die volle Punktzahl einheimen: In der feinen Brühe mit Sellerie und Fenchel machen sich die hübschen Weizenkügelchen besonders gut. Pinke Garnelen und grün leuchtende Pestokleckse, die du aus gerösteten Mandeln, frischer Minze, Zitrone und würzigem Käse zauberst, sind fast zu schön zum Verspeisen. Aber nur fast!

- 2 Zwiebeln
- 2 Stangensellerie ⁹
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 2 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g Minze
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Garnelen,
aufgetaut ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 822kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 33.3g



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.



1,6L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Fenchel** jeweils vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, dabei die Stiele und das Strunkende entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Karotten** in den Topf geben und ca. 3Min. mitgaren.



Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Das kochende Wasser in den Topf gießen, dann das **Brühgewürz** und den **Perlencouscous** einrühren. Den **Eintopf** aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10Min. sanft köcheln lassen.



Den **Käse** grob reiben. Die **Minzeblätter** abzupfen. Die **Zitronenschalen** abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Mandeln** grob hacken und mit dem **Käse**, der **Minze**, der **½ der Zitronenschale oder mehr nach Geschmack**, 4EL Olivenöl und 4EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen. Mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit der **½ des Zitronensafts** in den Topf geben und ca. 1Min. mitkochen. Den **Eintopf** nach Geschmack mit mehr **Zitronensaft** und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit **einigen Klecksen Pesto** garnieren und servieren.