

## Couscous Salat mit Garnelenspieß

250 g Garnelen ohne Kopf und Schale

100 g Couscous

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Zucchini

1 Tomate

1 Karotte

Garnelen

Olivenöl

Knoblauch

Sojasauce

Salz , Pfeffer, Balsamicoessig

Den Couscous in Kochendes Salzwasser geben, Topf beiseite stellen und quellen lassen.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden dazugeben und ca. 5 min anbraten lassen. Die Tomate ebenfalls in kleine Würfel schneiden, zu den Zucchini dazugeben und Temperatur zurückschalten. Zum Schluss die Karotten raspeln und kurz zu den anderen Zutaten dazugeben damit sie noch knackig bleiben.

Garnelen waschen, den Darm entfernen und auf die Spieße aufspießen. 3-4 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch ca. 1 min anbraten, dann die Spieße dazugeben und ebenfalls 1 min von beiden Seiten anbraten.

Zum Schluss 1-2 EL Olivenöl oder Butter in den noch warmen Couscous geben und mit dem Gemüse mischen. Mit Balsamicoessig und Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und mit den Garnelenspießen anrichten.

Der Salat kann warm oder auch kalt gegessen werden.