

## GARNELENSPIESS MIT MANGO-LINSEN-COUSCOUS

LINSEN | COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



### Zutaten (Für 4 Personen)

- \* 160 g Müller's Mühle Pardina Linsen
- \* 200 g Müller's Mühle CousCous
- \* 2 kleine Mangos
- \* 2 kleine rote Paprikaschoten
- \* Saft von 1 Limette
- \* Tabasco
- \* 6 EL Olivenöl
- \* Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- \* einige geschnittene Korianderblättchen
- \* 12 küchenfertige Garnelen
- \* 1/2 Becher Crème fraîche (= 75 g)

### Produkttempfehlungen



**PARDINA LINSEN**



**COUSCOUS**

### Zubereitungen

Pardina Linsen und Couscous getrennt nach Packungsanweisung zubereiten. Mangos schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und mit den Mangos in Würfel schneiden. Mit Pardina Linsen und Couscous vermischen.

3/4 des Limettensaftes, einige Tropfen Tabasco, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren und zu der Couscoumischung geben.

Garnelen waschen, trocken tupfen, auf Holzspieße reihen und im restlichen, erhitzten Olivenöl ca. 5 Minuten braten.

Crème fraîche mit Safran, restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit den Garnelen sowie dem Couscous anrichten und servieren.