

One-Pot-Puten-Couscous mit Zucchini

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Putenfilet
1 Gemüsezwiebel
500 g Zucchini
200 g Möhren
1 EL Rapsöl
200 ml Geflügelbrühe
500 ml passierte Tomaten
1 Dose Kichererbsen (265 g)
200 g Couscous
Salz und Pfeffer
2 Lauchzwiebeln
1 TL Ras el Hanout
3 TL Kreuzkümmel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 706 kcal, 10 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

One-Pot-Puten-Couscous mit Zucchini

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.
2. Für den One-Pot-Puten-Couscous die Putenfilets würfeln. Zwiebeln, Zucchini und Möhre kleinschneiden und alles zusammen circa 7 Minuten in dem Öl scharf anbraten.
3. Mit Geflügelbrühe, Tomaten, Kichererbsen, Couscous und Gewürzen circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



One-Pot-Puten-Couscous mit Zucchini

4. One-Pot-Puten-Couscous mit Lauchzwiebelringen toppen und genießen! 🍴



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**