WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Puten-Couscous mit Zucchini



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

One-Pot-Puten-Couscous mit Zucchini



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-geflügel.de**