

Puten-Couscous-Pfanne

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Putenschnitzel
2 EL Öl
500 g Brokkoli
200 g Couscous
250 g Paprika
300 g Möhren
2 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Curry
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 513 kcal, 9 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Puten-Couscous-Pfanne

Zubereitung:

1. Zuerst die Putenschnitzel in Streifen schneiden und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



2. ...bis die Putenstreifen schön goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.



3. Nebenbei den Brokkoli in Salzwasser bissfest garen. Und auch den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.



Puten-Couscous-Pfanne

4. Paprika, Möhren und Knoblauch kleinschneiden und circa 5 bis 7 Minuten anschwitzen.



5. Zum Schluss Putenstreifen, Couscous, Brokkoli, Brühe und Gewürze untermischen, einmal kurz aufkochen und fertig.



6. Puten-Couscous-Pfanne auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Petersilie toppen und genießen.





Puten-Couscous-Pfanne



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**