

Pulled Chicken auf Gemüse-Couscous mit Zitronen-Joghurt

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
250 g Couscous
1 Möhre
250 g Brokkoli
1 Zwiebel
1 Dose Kichererbsen
250 g Joghurt
Petersilie
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 814 kcal, 28 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

Pulled Chicken auf Gemüse-Couscous mit Zitronen-Joghurt

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.



2. Dann Brühe, 1 gepresste Knoblauchzehen, ½ Zitrone, Kreuzkümmel und Paprikagewürz dazugeben und circa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.



3. Inzwischen den Couscous zubereiten.



Pulled Chicken auf Gemüse-Couscous mit Zitronen-Joghurt

4. Dann Möhren und Brokkoli kleinschneiden bzw. in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen.



5. Als nächstes Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit Kichererbsen und Gemüse in 1 EL Öl circa 7 Minuten anrösten.



6. Jetzt Joghurt, Saft der halben Zitrone und gehackte Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Schließlich die Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen...

Pulled Chicken auf Gemüse-Couscous mit Zitronen-Joghurt



8. ...und mit zwei Gabeln kleinzupfen.



9. Letzter Schritt: Den Couscous mit dem Gemüse und der Sauce vom Hähnchenfilet mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



10. Zum Finale das Puled Chicken mit Gemüse-Couscous anrichten und mit

Pulled Chicken auf Gemüse-Couscous mit Zitronen-Joghurt

dem Joghurt-Dip genießen.



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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**