



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Couscous mit Huhn

Couscous mit Huhn

0.5 Zucchini

200 g Al Amier Couscous

200 g Hühnerbrustfilets

30 g Datteln

1 Esslöffel Lien Ying Bio Kokosöl kaltgepresst

2 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

350 ml Wasser

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Nach Belieben Koriander, frisch

Etwas Salz

Couscous mit Huhn

1. Hühnerbrustfilet in Stücke und Datteln klein schneiden.

Zucchini längs halbieren und dann in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ca. 6 min. anbraten. Mit Salz würzen anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.

In der gleichen Pfanne Datteln mit Kreuzkümmel ca. 1 min anschwitzen. Dann Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und das Hühnchen und Couscous dazugeben. Herd ausschalten und Couscous ca. 5 min. quellen lassen.

Das Gericht mit fein gehacktem Koriander bestreuen und servieren.