



Februar 2020: Bunter Couscous mit Putenbrust

Zutaten (2 Personen):

- » 2 BIO-Zitronen
- » 300 g Putenbrust am Stück
- » 500 g buntes Gemüse (TK)
- » 300 ml Hühnerbrühe
- » 1 Bund Schnittlauch
- » Petersilie
- » 150 g Couscous
- » 1 El Rapsöl
- » 50 g Schmand
- » Salz

Zubereitung:

Zitrone Waschen, Schale reiben und Saft auspressen. Die Hälfte des Abriebs mit Zitronensaft und etwas Salz vermengen und auf der Putenbrust verteilen.

Brühe erhitzen, Fleisch in Brühe geben und ca. 20 min leicht köcheln. Das Gemüse zugeben.

Kräuter waschen und klein schneiden oder TK-Kräuter verwenden.

Fleisch und Gemüse aus der Brühe nehmen. 150 ml heiße Brühe zum Couscous geben und mit Zitronensaft mischen. 10 min ziehen lassen. Putenbrust unterdessen in Scheiben schneiden. Den Couscous mit dem Gemüse mischen und mit Schmand, Salz und Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Den bunten Couscous mit den Fleischscheiben auf einem Teller anrichten.