

## Geflügel-Couscous

### Zutaten für 4 Personen:

120 g Couscous Rohgewicht

1 Zwiebel

250 g Zuckerschoten

300 g Möhren

300 g Paprika, rot und gelb

25 g getrocknete Aprikosen

400 g Hähnchenbrustfilet

20 g Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Couscousgewürz, Salz, Pfeffer, Minzblätter fein geschnitten, Gemüsebrühe gekörnt

Die gewürfelte Zwiebel in einem Esslöffel Öl im Wok anschwitzen. Den fein gehackten Knoblauch dazu geben. Die Möhren in Streifen schneiden und mit andünsten. Die Paprika in grobe Würfelschnitten und zum Gemüse geben. Nach einigen Minuten die Zuckerschoten unterheben und das Gemüse bissfest garen. In einer Pfanne im restlichen Öl die in Streifen geschnittene Hähnchenbrust anbraten und mit Couscousgewürz, Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürfelten Aprikosen unterheben. Die Gemüsebrühe in 240 ml kochendem Wasser auflösen und das Couscous einstreuen. Alle Zutaten im Wok vermengen und zum Schluss die Minzblätter unterheben oder Extra dazu servieren.

### Inhaltsstoffe pro Portion:

**Energie** 288 Kcal

**Fett** 7 g

**Kohlenhydrate** 30 g

**Eiweiß** 25 g