

Couscous-Pfanne für 4 Portionen



<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1/2 l kräftige Gemüsebrühe• 300 g Instant-Couscous• 300 g Hähnchenbrustfilet• 300 g rote und gelbe Paprikaschote• 300 g kleine Zucchini• 1 Zwiebel• 4 EL Öl• Salz und Pfeffer	<ol style="list-style-type: none">1. Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und diesen zugedeckt 20 Minuten quellen lassen; durchrühren.2. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Paprika putzen und in Würfel schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Fleisch in großer Pfanne in 2 EL Öl unter Rühren anbraten. Dann herausnehmen. Zwiebel, Paprika und Zucchini im Bratfett 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.3. Couscous mit dem übrigen Öl in die Pfanne geben und 5 Minuten braten, dabei ständig wendig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch untermischen und alles zugedeckt 2-3 Minuten ziehen lassen.
<p>Das Gericht schmeckt auch gut als vegetarische Variante. Dazu passt Sahnejoghurt mit gehackter Petersilie verrührt.</p>	

Aus: v. Cramm, Dagmar (Hrsg.), Das große GU Familienkochbuch ¹⁰2007.