



Rezeptidee



COUSCOUS-PFANNE

MIT PUTENSCHNITZEL

ZUBEREITUNG:

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Oliven und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Couscous nach Packungsanweisung in leichter Gemüsebrühe garen.
2. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Putenstücke rundum anbraten, salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
3. Den zweiten Teelöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen und darin Paprika, Oliven und Lauchzwiebeln anschwitzen. Fleisch und den gegarten Couscous, Minze, Petersilie und Limettensaft zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.

TIPP:

Schmeckt auch kalt - super zum Mitnehmen!

ZUTATEN (1 Portion):

- 100 g Putenschnitzel
- 2 TL Öl
- 1/2 Paprika, gelb
- 1/2 Paprika, rot
- 2 Lauchzwiebeln
- 20 g Oliven, schwarz ohne Kern
- 1-2 EL Limettensaft
- 2 EL Pfefferminze, gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 60 g Couscous
- Gemüsebrühe, Pulver
- Salz
- Pfeffer



469
kcal



49 g
Kohlenhydrate



14 g
Fett



34 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt