



**SCHMECKT LAUWARM UND
KALT UND KANN SEHR GUT
MITGENOMMEN WERDEN.**

COUSCOUS-PUTEN-PFANNE

FÜR 1 PORTION · FERTIG IN CA. 15 MINUTEN

100 g Putenschnitzel
2 TL Öl
½ gelbe Paprikaschote
½ rote Paprikaschote
2 Lauchzwiebeln
20 g schwarze Oliven ohne Kern
1-2 EL Limettensaft
2 EL Pfefferminze gehackt
2 EL Petersilie gehackt
60 g Couscous
figurscout Würzer Brühe
Salz, Pfeffer

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Paprikaschoten entkernen und mit dem Sparschäler schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Oliven und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Couscous nach Packungsanweisung in leichter Würzer Brühe garen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Putenstreifen rundum anbraten, salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Den zweiten Teelöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen und darin Paprika, Oliven und Lauchzwiebeln anschwitzen. Fleischstreifen und den gegarten Couscous, Minze, Petersilie und Limettensaft zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.