



Couscous mit Hähnchenragout

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 400 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 200 g Lauch
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Olivenöl
- 240 g Kichererbsen
- 6 Stängel Minze
- 800 ml Wasser
- 2 Beutel MAGGI Fix für Chili con Carne
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 400 g Instant-Couscous
- 2 EL Butter

Zubereitung

1. Für das Hähnchenragout: Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Hähnchenbrustwürfel zugeben und darin anbraten. Paprika, Zucchini und Lauch zugeben und kurz mitbraten. Kichererbsen mit der Flüssigkeit und gehackte Minzeblättchen zugeben.
3. Die Hälfte des Wassers zugießen und MAGGI Fix für Chili con Carne einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Für den Couscous: In einem Topf die andere Hälfte des Wassers zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe zufügen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Couscous einrühren und 5-10 Min. quellen lassen. Butter zugeben und den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Couscous auf eine große Platte geben und zu einem Ring formen. Das Hähnchenragout in die Mitte geben. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	21 g
Energie	308 kcal
Fett	14 g
Protein	23 g

🕒 60 Minuten

⊕ 6 Portionen