



Couscous-Pfanne mit Hähnchen

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 150 g rote Paprikaschoten
- 1 Stängel Minze
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 500 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Makkaroni Lasagne
- 2 TL Harissa
- 150 g Couscous

Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe, Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in dünne Streifen schneiden. Minzen waschen, trocken schütteln und hacken.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hähnchenbrust darin anbraten. Frühlingszwiebeln und Paprika zugeben und mitbraten. Alles herausnehmen.
3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Makkaroni Lasagne einrühren und aufkochen. Harissa und Couscous zugeben. Bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. quellen lassen. Gemüse und Hähnchen zum Couscous geben und heiß werden lassen. Anschließend das Gericht mit Minze bestreuen und servieren.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Energie | 240 kcal |
| Fett | 4 g |
| Protein | 23 g |

🕒 15 Minuten

⊕ 3 Portionen