



Spinat-Geflügel-Couscous

Description

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 5 Min,

Zubereitungszeit/Garzeit: ca. 30 Min.

Zutaten:

750 g Blattspinat alternativ: Bohnen oder Erbsen, grüne Paprika, Porree

40 g Pinienkerne alternativ: Nüsse oder Samen

400 g Putenschnitzel alternativ: Hähnchenfleisch

200 g Couscous alternativ: Hirse oder Reis

80 g geriebener Käse

1 TL Pfeffer

Nach Bedarf Salz

3 EL Öl

1 TL Gemüsebrühe alternativ: Brühe oder Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Spinat auftauen lassen. Pinienkerne grob

hacken und in einer kleinen beschichteten

Pfanne goldbraun anbraten. Putenschnitzel

waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit 2 TL Pfeffer und nach Bedarf mit Salz würzen, in 2 EL erhitztem Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten und herausnehmen.

2. Couscous mit dem übrigen Öl in die Pfanne geben und anbraten. Spinat dazugeben und andünsten. 500 ml Wasser und Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 5-10 Min. garen.

3. Putenfleisch dazugeben, kurz miterhitzen

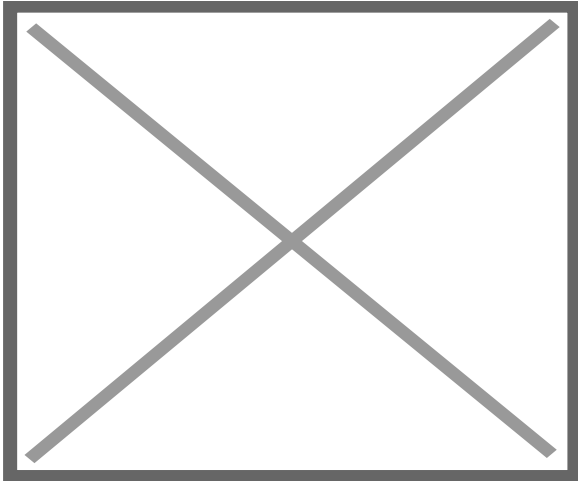
und alles mit 2 TL Pfeffer und nach Bedarf

mit Salz abschmecken. Käse überstreuen und leicht anschmelzen lassen. Spinat-Geflügel-Couscous auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Tipps:

Mit Crème fraîche, Frischkäse oder Kochsahne verfeinern. Im Backofen überbacken; kann prima vorbereitet werden

Statt Putenschnitzel Raucherlachs oder frischen Lachs verwenden.



Category

1. Geflügel

Date Created

Dezember 31, 2020

Author

jeanny

default watermark