

Couscous mit Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Couscous
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- 6 Stängel Petersilie

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin rundum andünsten. Das Gemüse dazugeben und alles etwa 6 Minuten garen. Couscous hinzufügen und kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen und alles etwa 10 Minuten garen.

Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hähnchen-Couscous mit etwas Salz, Pfeffer, Koriander und Kümmel abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Dr. Jörn Klasen

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen