

## Couscous mit Hähnchen

### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (je 125 g) Hähnchenfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1/2 (ca. 200 g) Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Couscous
- 600 ml Gemüsebrühe
- wenig Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- 6 Stiele Petersilie

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides in feine Würfel schneiden. Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

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

Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Couscous mit wenig Salz, Pfeffer, Koriander und Kümmel abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

### Nährwerte (pro Portion):

380 kcal, 36 g Eiweiß, 11 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Arthrose  
Bluthochdruck  
Diabetes  
Fettleber  
Fettstoffwechselstörungen  
Migräne  
Morbus Crohn  
Parodontitis  
Rheuma  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.02.2019

Koch/Köchin: Dr. Jörn Klasen

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)