

COUSCOUS MIT HÄHNCHEN, GEMÜSE UND CHAMPIGNONS



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 35 Min.



Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 300 g Couscous
- 2 Paprikaschoten, rot
- 250 g Champignons
- 1 Zucchini
- 3 Lauchzwiebeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Tomatenmark
- 100 g Feta-Käse
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Olivenöl



Zubereitung:

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Paprika, Pilze, Lauchzwiebeln, Zucchini ebenfalls in kleine Würfel schneiden und ca. 5 min. mitanbraten. Den Knoblauch und die Gemüsebrühe hinzugeben und den Couscous einstreuen und kurz aufkochen lassen. Tomatenmark zugeben, gut umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Herdplatte auf niedrige Stufe stellen und abgedeckt 5 Min. ziehen lassen, dann einen Teil vom Käse unterrühren. Abschmecken und mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE