

# Couscous mit Hähnchen ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 (je 125 g) Hähnchenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- wenig Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- 3 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):

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