

# Couscous mit Gemüseragout und Hühnchen von

roma\_zubenko@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Salz, Pfeffer

5.0 Stück Zwiebeln	
5.0 Stück Knoblauchzehen	
5.0 Stück Rüebli	
375 g Paprika	rot
500 g Frische Champignons	
2.5 Stück Zucchini	Zucchini
750 g Poulet	Hähnchenbrustfilet
1.0 dl Olivenöl	
1.0 Liter Bouillon (flüssig)	
75 g Tomatenmark	
2.0 TL Kreuzkümmel	
12 g Koriander	2 TL
12 g Curry	2 TL
500 g Couscous	
2.0 Bund Petersilie, frische	

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Champignons schälen und in Viertel oder Sechstel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen und abtrocknen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch von allen Seiten 2-3 Minuten kurz anbraten. Dann das restliche Olivenöl zugeben und das Gemüse und das Hähnchen bei mittlerer Hitze anbraten, bis es zart, aber noch bissfest ist (etwa 5 Minuten). In einem anderen kleinen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel heiß halten.

Das Tomatenpüree und die Gewürze hinzufügen und kurz anbraten, bis die Gewürze duften.

Den Couscous in die Pfanne geben und unterheben. Dann die heiße Gemüsebrühe dazugeben und gut verrühren. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Couscous 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd stehen lassen, damit er die gesamte Flüssigkeit aufsaugt.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann die gehackte Petersilie zum Hühnercouscous geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.