



Couscous-Salat mit Brokkoli und Pute

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|---------|
| Couscous | 200 g |
| Salz | |
| Brokkoli | 1 St. |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Öl | 6 EL |
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Rosenpaprika | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Zimt | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Frischhaltefolie

1. Backofen auf 180 °C (Ober- /Unterhitze) vorheizen. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
2. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen brechen. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten und Brokkoli auf einem Backblech mit Salz und 1 EL Öl vermengen und ca. 20 Min. im Ofen backen.
3. Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Putenstreifen mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen darin ca. 5 Min. anbraten.
4. Inzwischen Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft und 3 EL Öl verrühren. Couscous zugeben und mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Couscous-Salat mit Brokkoli und Pute auf Tellern anrichten oder zum Mitnehmen in Boxen packen und kühl lagern.

Guten Appetit!

Tipp: Den Strunk vom Brokkoli kannst du auch essen. Einfach großzügig schälen, klein

schneiden und im Ofen mitgaren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 531 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 47 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 16 g |