# Pute marokkanischer Art mit Paprika und Zitronencouscous

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Öl | 2 EL |
| Raz el Hanout Gewürz | 2 TL |
| Salz | 1 EL |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Paprika, grün | 2 St. |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Couscous | 200 g |
| Olivenöl | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Rosinen | 10 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Öl, Ras el Hanout und Salz mischen, Pute darin marinieren und beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

2. Zitronensaft und Brühe in einem Topf aufkochen. Topf mit kochender Brühe vom Herd nehmen, Couscous dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Indes in einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Putenstreifen, Paprika und Knoblauch ca. 3 Min. anbraten. Dann ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt weitergaren. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Rosinen grob hacken und mit Zitronenabrieb und Olivenöl zum Couscous geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Fleisch und Gemüse dazugeben und Pute marokkanischer Art mit Paprika und Zitronencouscous servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 491 kcal |
| Kohlenhydrate | 58 g |
| Eiweiß | 45 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 9 g |