

Rezept

Hähnchen mit Couscous

Ein Rezept von Hähnchen mit Couscous, am 28.04.2024

Zutaten

3 EL Mehl (Type 1 050)	Salz
edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer
300 g Hähnchengeschnetzeltes	1 Stange Lauch
2 EL Öl	500 g kleine Champignons
1 EL Kräuterbutter	200 g Couscous
200 g Crème fraîche mit Kräutern (fettarm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 26 g F, 30 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Paprikapulver und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Das Geschnetzelte darin wenden. Den Lauch putzen, gründlich waschen, quer halbieren, die Hälften nebeneinander legen und in feine Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit dem Lauch darin anbraten. Die Pilze bei Bedarf abreiben. Dazugeben, 100 ml Wasser angießen, den Deckel auflegen, Hitze reduzieren und alles ca. 6 Min. garen.

3. Inzwischen Wasser im Wasserkocher aufkochen, 400 ml mit Salz und Kräuterbutter zum Couscous geben. Alles einmal aufkochen, verrühren und zugedeckt ziehen lassen.

4. Kräuter-Crème-fraîche unter das Ragout ziehen, abschmecken, bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Ragout servieren.