

Rezept

Schneller Gewürz-Couscous mit Putenstreifen

Ein Rezept von Schneller Gewürz-Couscous mit Putenstreifen, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Möhre | 1 Apfel |
| 100 g Trockenpflaumen | 300 g Putenbrust |
| 2 EL Öl | 1 EL Zucker |
| je 1 TL gemahlener Koriander und Kurkuma | 1 Msp. Zimtpulver |
| Salz | 100 g Couscous |
| 30 g Mandelblättchen | 1/4 l heiße Hühnerbrühe (Instant) |
| Pfeffer | 1-2 EL Aceto Balsamico |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, halbieren, ohne Kerngehäuse fein würfeln. Pflaumen in Scheiben schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.
- 2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Putenstreifen dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Äpfel, Möhren, Pflaumen und Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. An den Rand schieben und den Zucker in der Mitte der Pfanne leicht karamellisieren lassen, mit Koriander, Kurkuma, Zimt und Salz würzen.
- 3.** Couscous und Mandeln hinzufügen, alles gut verrühren, die Brühe angießen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Couscous zugedeckt 6-8 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken.