

GEFLÜGEL-COUSCOUS-PFANNE MIT SPINAT

300g Karotten
1 Knoblauchzehe
50 g Babyspinat
2 Frühlingszwiebeln
500 g Hähnchenbrust
2 EL Olivenöl
1/2 TL Harissa-Paste
2 TL Ras el Hanout
200 g Couscous
350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft
150 g Joghurt (3,5 % Fett)

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.

Karotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten im verbliebenen Fett anschwitzen. Harissa und Ras el Hanout zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Couscous und Brühe zugeben und aufkochen lassen. Putenfleisch untermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zugedeckt weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Spinat zugeben und Couscous ca. 5 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchrühren und auflockern. Mit Joghurt servieren.

