

## Couscous-Salat mit Brokkoli und Pute

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

Zimt

für 4 Portionen	
Couscous	200 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Öl	6 EL
Putenbrustfilet	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Pfeffer, schwarz gem	ahlen
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Kreuzkümmel	0.25 TL

## 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