

Bildungsangebot

5+

Thema: Kochen = Couscous-Pfanne

Bildungsbereich: Gesundheit und Bewegung

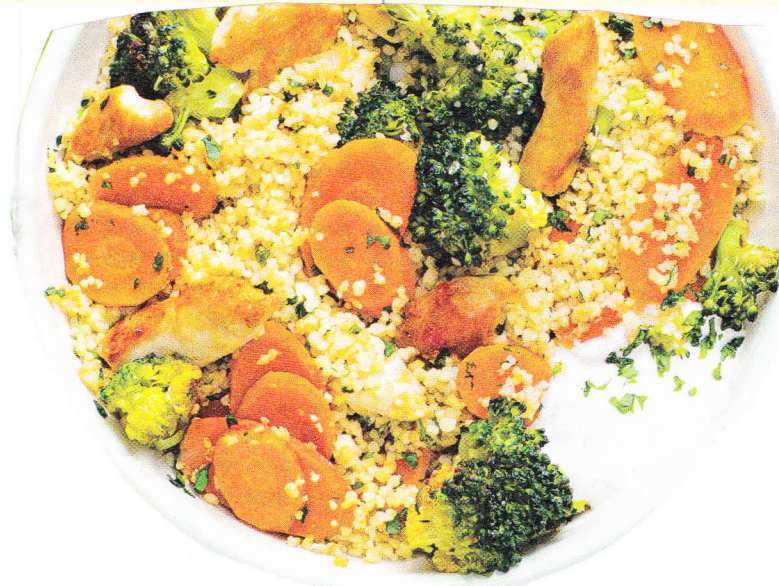
Was wird gefördert? Gesundheitsbewusstsein, Selbständigkeit, Feinmotorik, Hygienebewusstsein

Angebot: Koch mit = Couscous-Pfanne mit Huhn

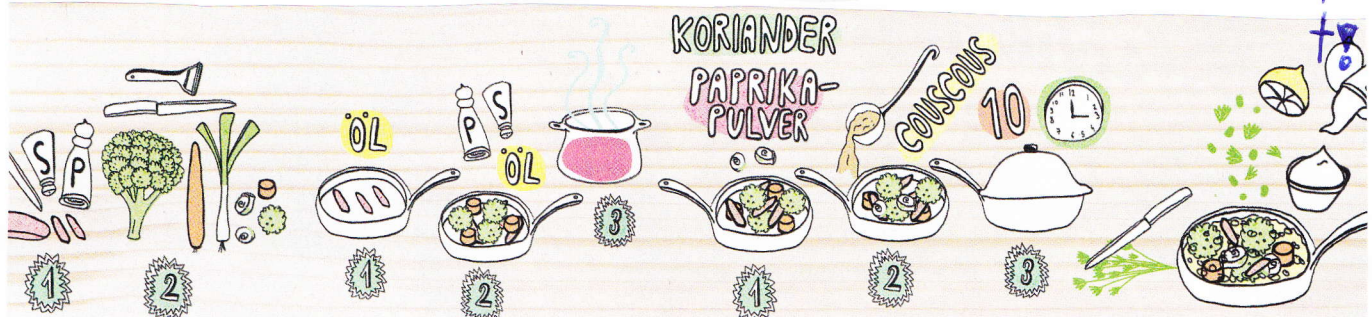
Benötigtes Material:

DAS BRAUCHST DU

- 400 g Hühnerbrust
- 1 Brokkoli
- 4 Karotten
- 4 Jungzwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsesuppe
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 250 g Couscous
- ½ Bund Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 250 g Joghurt
- Salz, Pfeffer



Guten Appetit!



1 Schneide die Hühnerbrust in Streifen und würze sie mit Salz und Pfeffer. Schneide kleine Röschen vom Brokkoli. Schäle die Karotten und schneide sie in dünne Scheiben. Schneide die Jungzwiebeln in Ringe.

2 Erhitze 2 EL Öl in einer großen Pfanne und brate das Hühnerfleisch von allen Seiten scharf an. Gib das restliche Olivenöl dazu und brate Brokkoli und Karotten darin bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist. Würze alles nochmal vorsichtig mit Salz und Pfeffer. Während das Gemüse gart, bringe die Suppe zum Kochen.

3 Gib Jungzwiebeln, Koriander und Paprikapulver in die Pfanne zum Gemüse und rühre alles kurz durch. Nimm die Pfanne vom Herd, gib den Couscous dazu und gieße alles mit Gemüsesuppe auf. Setze einen Deckel auf die Pfanne und lasse alles 10 Minuten ziehen, bis der Couscous weich ist. Hacke währenddessen die Petersilienblätter fein.

4 Rühre die Petersilie unter den Couscous. Schmecke alles mit dem Zitronensaft ab und serviere die Couscous-Pfanne mit dem Joghurt.