ACADEMY

B.PRO

# Couscous-Limetten-Huhn

## Zutaten:

4 EL Speiseöl
500 g Hähnchenbrustfilet
4 St. unbehandelte Limetten
Salz, Pfeffer
1 TL Kardamom gemahlen
320 g Couscous
1 l Gemüsebrühe
4 St. Tomaten
6 EL Cashewkerne
Zimt
3-4 TL Harissa

## Zubereitung:

Die Hähnchenbrüste in Würfel schneiden, die Limetten gut waschen und in Scheiben schneiden.
Beides im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen.
Den Couscous einstreuen, dann die Brühe angießen und bei stetigem Rühren ca.10 min. köcheln lassen bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat.
Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Cashewkerne grob hacken und im Wok anrösten.
Beides unter das Couscous-Limetten-Huhn heben.
Mit Zimt und Harissa abschmecken und nach Wunsch mit Minzblättern garniert servieren.

## Zubehör:

Induktionswok
Ceran-Kochfeld
Grillplatte

## Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:

eaternity
App'etite for Change.

**716 g $CO_2$ pro Person**

**55 % weniger $CO_2$ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.**

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: www.eaternity.org