



Couscous Bowl

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

70 ml Röstpaprika (aus dem Glas)	2	Knoblauchzehen
Saft von 1 Limette	50 g	gemahlene Mandeln (ohne Haut)
5 EL Olivenöl		Salz und Pfeffer
600 g Hähnchenfilet	200 g	Couscous
100 g junger Spinat	1	Zucchini
250 g Kirschtomaten	200 g	Feta
40 g Walnusskerne	100 g	schwarze Oliven (ohne Stein, z. B. Kalamata)

Zubereitung

1. Paprika gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen, grob hacken.
2. Paprika, Knoblauch, Limettensaft, Mandeln und 4 EL Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet darin rundherum gut anbraten und bei mittlerer Hitze weitere ca. 12 Minuten unter Wenden braten, dann herausnehmen.
4. Währenddessen ca. 250 ml Salzwasser aufkochen, Couscous einrühren und nach Packungsanweisung zubereiten. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feta grob zerbröseln. Walnüsse grob hacken.
5. Hähnchenfilet in Stücke schneiden und Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Spinat, Tomaten, Zucchini, etwas Soße, Feta, Oliven, Fleisch und Nüssen in Bowls anrichten. Restliche Soße dazu reichen.