

Schnelle Couscous-Pfanne mit Hühnchen und Feta

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 Teelöffel Oregano
 2 Teelöffel Salz
 200 g Instant-Couscous
 300 g grüne Bohnen
 300 g gekochtes Hühnerbrustfilet
 4 Tomaten
 150 g eingelegte Artischockenherzen
 200 g Feta
 100 g Kalamata Oliven (ohne Kern)
 2 Esslöffel Zitronensaft

Wenn Couscous immer geht und Feta alles kann, dann fehlt nur noch zartes Hühnchen und mein Feierabendessen kann kaum noch besser werden. Es sei denn, ich nehme mir ein paar Minuten mehr Zeit und drehe noch ein kleines bisschen an Würze und Raffinesse - aber mehr als 25 Minuten muss ich nicht opfern. Womit ich meine Couscous-Pfanne aufpeppe? Mit ein paar einfachen Zutaten. Weder exotisch noch außergewöhnlich, dafür aber reich an Aroma. Neben

Hühnchen und Feta folgen knackig grüne Bohnen, Artischockenherzen, fruchtige Tomaten und ein paar Kalamata Oliven. Alles miteinander vermengen - das Highlight meines Feierabends. Und vielleicht jetzt auch von deinem?

- 1 -

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und mit 1 TL Salz würzen, beiseitestellen.

- 2 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten entkernen und in Stücke schneiden. Enden der grünen Bohnen abschneiden und halbieren. Gekochtes Hühnerbrustfilet mit einer Gabel in Stücke zupfen. Artischockenherzen grob zerkleinern. Feta mit den Fingern zerkrümeln.

- 3 -

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel anschwitzen. Grüne Bohnen dazugeben und 10 Minuten braten.

- 4 -

Couscous sowie restliche Zutaten in die Pfanne geben und miteinander vermengen.