



Couscous mit Poulet

nach Gorilla

GORILLA
Mehr Uga-Uga im Leben!



Mise en place gemäss [Postizettel](#) erstellen.

Plus das Arbeitsmaterial bereitstellen:

1 kleine Pfanne, 1 Bratpfanne, 1 Pfannenwender,
1 Messbecher, 1 Schneidebrett, 1 Rüstmessterli,
1 Küchenmesser, 1 Waage, 4 Teller

Jetzt geht's los!

Menge für
3-4
Personen

Zutaten

Zubereitung



3 dl Wasser
1 TL Salz od.
Bouillon

Salz und Wasser
aufkochen, **Pfanne
wegstellen**

150 g Couscous

Dazu geben, **Deckel
auf die Pfanne** und
quellen lassen (ohne
Hitze).



1 Zwiebel

1 Zucchini
2 Tomaten
1 Peperoni

Zwiebel fein hacken.

Gemüse waschen, rüsten
und in Würfel schneiden.



	<p>200 g evt. 1 EL</p>	<p>Pouletge- schnitteltes Rapsöl</p>	<p>In Teflon-Bratpfanne anbraten – auf grosser Stufe (nicht auf ganz grosser Stufe!) Denk daran, Fleisch erst wenden, wenn es schwitzt.</p>
		<p>Salz Pfeffer Paprika</p>	<p>Fleisch würzen Gemüse dazu, dünsten auf mittlerer Hitze</p>
		<p>Couscous</p>	<p>In die Bratpfanne dazu geben. Herd ausschalten. Nicht vergessen: Chefkochprobe! Evt. noch etwas nachwürzen.</p>
	<p>½ Bund 4 2 EL</p>	<p>Schnittlauch Radieschen Pinienkerne</p>	<p>Teller schön anrichten, mit Radieschen, fein geschnittenem Schnittlauch und Pinienkernen garnieren EN GUÄTÄ :-)</p>

mehr

