PUTE · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

Gebratene Putenstreifen mit Couscous

Saftige Putenstreifen treffen auf fluffigen Couscous und frische Granatapfelkerne in diesem Rezept, das mit der perfekten Balance aus würzig, herzhaft und süß überzeugt. Es ist nicht nur einfach und schnell in 30 Minuten zubereitet, sondern auch ideal für alle, die Genuss und gesunde Ernährung verbinden möchten.

10	20	2	Einfach	408 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE PUTENSTREIFEN

- 300 g Bio-Putenbrust aus artgerechter Haltung
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

FÜR DEN COUSCOUS

- 120 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUM GARNIEREN

- 50 g Granatapfelkerne
- 1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Putenstreifen vorbereiten: Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Couscous zubereiten: Couscous in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Putenstreifen braten: Eine Pfanne erhitzen und die marinierten Putenstreifen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten (ca. 5-7 Minuten).
4. Anrichten: Couscous auf Tellern verteilen, die gebratenen Putenstreifen darauf anrichten und mit Granatapfelkernen und gehackter Petersilie garnieren.
5. Servieren: Sofort servieren und genießen.

MAKROS PRO PORTION

408	37 g	38 g	12 g	4 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen