

Couscoussalat mit Entenbrust

Zeit: 30 Minuten

Zutaten

- ☛ 1 rote Paprikaschote (ca. 100 g)
- ☛ 100 g Champignons
- ☛ ½ Aubergine (ca. 250 g)
- ☛ ¼ Bund glatte Petersilie
- ☛ 250 g Putenschnitzel
- ☛ 2 ½ EL Olivenöl
- ☛ Salz
- ☛ Pfeffer aus der Mühle
- ☛ 1 EL klare Gemüsebrühe
- ☛ 125 g Couscous
- ☛ gemahlener Kreuzkümmel



Zubereitung

- 1.** Paprika halbieren, putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Champignons säubern, putzen und vierteln. Aubergine waschen, trocken reiben, Enden abschneiden und Aubergine würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 2.** 1 ½ EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Paprika, Pilze und Aubergine darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten.
- 3.** In der Zwischenzeit Brühe in 250 ml heißes Wasser einrühren, aufkochen, Topf vom Herd ziehen, Couscous einrühren und nach Packungsanweisung quellen lassen. Fleisch mit gehackter Petersilie zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit in die Pfanne geben und kurz unterrühren. Couscous-Pfanne auf Tellern anrichten und mit übriger Petersilie garnieren.