



CREMIGES POULET- GESCHNETZELTES

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
1 Dose Maiskörner (ca. 340 g)

- Olivenöl zum Braten
4 Pouletbrüstli (je ca. 110 g)
0,5 TL Curry
0,75 TL Salz
wenig Pfeffer

- 3 dl Hühnerbouillon
5 dl Kokosmilch
100 g Couscous
wenig Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Zwiebeln: Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Maiskörner abspülen, abtropfen.

2. Poulet: Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli in Streifen schneiden, portionenweise je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, mit Curry bestäuben, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Zwiebeln und Maiskörner ca. 2 Min. andämpfen.

3. Sauce: Bouillon und Kokosmilch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Couscous daruntermischen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Poulet mit dem entstandenen Saft wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 590 Kcal

34 F / 33 KH / 36 EW

ohne Laktose

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi