



Orientalischer Eintopf

mit Zitronen-Couscous und Pute



30-40min



2 Personen

Wir träumen uns in den Orient. Und wie würde das besser funktionieren als mit einem wunderbar duftenden Eintopf? Den kochen wir mit knackigen Karotten und getrockneten Marillen und richten ihn mit Couscous an. Der Gries aus Getreide überzeugt uns mit seinem feinem nussigen Geschmack und den gesunden Ballaststoffen, die lange satt halten.

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Joghurt ⁷
- Knoblauchzehe
- Putenbrust
- Karotte
- getrocknete Marillen ¹²
- Tomatenmark
- Couscous ¹
- unbehandelte Zitrone
- Habeshas Berbere

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 14.0g, Eiweiß 50.7g, Kohlenhydrate 75.7g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0.5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Karotten** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Zitronenschale** abreiben und den **Saft** auspressen. Die **Marillen** in dünne Streifen schneiden.



4. Couscous zubereiten

Inzwischen **4EL Zitronensaft** und **1TL der Schale** mit 300ml Wasser im zweiten Topf aufköcheln. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann **2/3 Couscous** hineingeben, von der Hitze nehmen und mit einem Teller/Deckel abgedeckt für ca. 10Min. quellen lassen. Wer großen Hunger hat, verwendet den ganzen **Couscous** und 400ml Wasser.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in 2cm kleine Stücke schneiden und einem mittleren Topf mit 1EL Olivenöl ca. 2Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Topf nehmen.



5. Joghurt zubereiten

Währenddessen den **Joghurt** mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse anbraten

Im Fleischtopf nun die **Karotten, Zwiebel** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Stufe ca. 2-3Min. anbraten, die **Marillen** hinzugeben und mit dem **Habeshas Berbere** würzen. **Hälfte des Tomatenmarks** hinzugeben, verrühren und mit 500ml Wasser auffüllen. Für ca. 15-20Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.



6. Eintopf fertigstellen

Den **Eintopf** nun ohne Deckel ca. 5-10Min. weiter einköcheln lassen, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, zum Schluss das **Fleisch** dazugeben, unterrühren und kurz ziehen lassen. **Eintopf** zusammen mit dem **Couscous** und dem **Joghurt** servieren.