



Bunte Sommerpfanne mit Couscous

Zubereitung

Fleisch in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Marillen in Stücke schneiden, Limette auspressen Kichererbsen und Bohnen abspülen Cashewnüsse in einer Pfanne mit braunem Zucker karamellisieren Zubereitung: In einer Pfanne mit einem guten Schuss BONA Pflanzenöl das Fleisch 4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Kichererbsen, Kidneybohnen und Tomaten samt Saft hinzugeben. zirka 10 Min. köcheln. mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt sowie Petersilie abschmecken. und am Schluss Marillen und Fleisch hinzufügen.

Couscous: 1 Häferl Couscous mit einem Häferl heißem Wasser und Saft einer halben Limette vermengen, salzen 5 Minuten ziehen lassen. Cashewnüsse, dazugeben-gemeinsam anrichten.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Isa Pichler.

Zutaten

- BONA Pflanzenöl
- 300g Hühnerfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Tomaten in Stücke
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 getrocknete Marillen
- Zimt, Salz, Pfeffer, Petersilie
- 1 Häferl Couscous
- 1 Häferl heißes Wasser
- Cashewnüsse
- brauner Zucker
- Saft einer ½ Limette
- Salz