

Japanische Gemüsepfanne

Zutaten:

200 g Hähnchenbrust
½ Zwiebel
½ rote Paprika
2 EL Sojasoße
1 EL Öl
2 TL Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 TL Curry
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
60 gr Mie-Nudeln

Die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Sojasoße und 1 TL Gemüsebrühe vermischen. Die Marinade ca. 15 Minuten einziehen lassen.

Die Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Nun das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und anschließend das Gemüse ebenfalls abbraten. Wenn das Gemüse und Fleisch gar ist 100 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft zu dem hinzugeben und für ca. 15 Minuten garen lassen.

Die Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, ungefähr eine Minute ziehen lassen. Nun das Wasser abgießen und die Nudeln in die Pfanne mit dem Fleisch und dem Gemüse geben.
Das Ganze abschmecken und servieren.

Couscous-Salat

Zutaten:

200g Couscous
100g Kichererbsen
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Zucchini
60g Rosinen
2 Knoblauchzehen
1 EL Minze
½ TL Zimt
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Piment
3 EL Zitronensaft
300ml Brühe
1/4 TL Kurkuma

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse auf hoher Flamme für 2 Minuten anbraten. Etwas Salz hinzugeben und an die Seite stellen.

Knoblauch klein hacken mit Zitronensaft, Öl und den restlichen Gewürzen vermischen und auch beiseitestellen.

Nun 300ml Brühe zusammen mit ½ TL Salz und einen ¼ TL Kurkuma zum Kochen bringen. Die Brühe mit dem Couscous und den Rosinen vermischen und für 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Gewürzmischung mit dem Knoblauch hinzugeben und gut mischen. Zuletzt noch das Gemüse und die Kichererbsen untermischen.