

ENDSPURT SOMMER

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu. Viele kehren von Ihrem wohlverdienten Urlaub zurück. Sonne, Freizeit, lecker Essen, Faulenzen – wie schön das doch war. Jetzt geht es aber für viele wieder los: Schule, Arbeit, Haushalt – der Alltag zieht wieder ein. Ein perfekter Moment die unerwünschten Urlaubsmitbringsel loszuwerden und eine gesunde, ausgewogene Ernährungsform anzupacken.

Starten Sie jetzt mit uns durch. Beginnen Sie wieder mit dem gesünderen, leichteren Ich. Wir haben für Sie ein weiteres leckeres Endsommerrezept zusammengestellt, damit der Start leichter fällt.

SCHMECKT LAUWARM UND KALT UND KANN SEHR GUT MITGENOMMEN WERDEN.



COUSCOUS-PUTEN-PFANNE

1 PORTION / FERTIG IN CA. 15 MIN

100 g Putenschnitzel
2 TL Öl
½ gelbe Paprikaschote
½ rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
20 g schwarze Oliven ohne Kern
1-2 EL Limettensaft
2 EL Pfefferminze gehackt
2 EL Petersilie gehackt
60 g Couscous
figurscout Würzer Brühe
Salz, Pfeffer

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Paprikaschoten entkernen und mit dem Sparschäler schälen, dann in kleine Würfel schneiden. Oliven und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Couscous nach Packungsanweisung in leichter Würzer Brühe garen.

1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Putenstreifen rundum anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

Den zweiten Teelöffel Öl in derselben Pfanne erhitzen und darin Paprika, Oliven und Frühlingszwiebeln anschwitzen. Fleisch-streifen und den gegarten Couscous, Minze, Petersilie und Limettensaft zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.