



Hähnchen-Spieße mit Couscous

Gegrillte Spieße mit Zitronen-Couscous

471

kcal

26.3 g

Protein

58.4 g

Kohlenhydrate

12.6 g

Fett

25 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

200 g Räuchertofu

150 g Couscous

1 Stk. Zitrone

10 g Petersilie

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet würfeln und auf Spieße stecken.
2. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Gewürzen marinieren.
3. Spieße auf dem Grill oder in der Pfanne rundum durchbraten.
4. Couscous nach Packungsanweisung mit heißer Brühe übergießen, quellen lassen, mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.