

15-Minuten Couscous-Hackfleisch Pfanne

Zubereitung: 15 min

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Couscous
300 g Hackfleisch
200 g Brokkoli
100 g Paprika
200 g Mais (Dose)
500 ml Brühe
Salz und Pfeffer nach Belieben
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 EL Schnittlauch, fein gehackt

Zubereitung:

Das Hackfleisch in eine beschichtete Pfanne geben, scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen schneiden und waschen. Die Paprika ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden.

Sobald das Hackfleisch gar ist, den Brokkoli hinzugeben und 5 min mit anbraten lassen. Anschließend Mais und Paprika dazugeben und kurz anbraten. Die Brühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Den Couscous dazugeben, alles gut durchrühren und die Herdplatte ausschalten. Der Couscous muss nun nur noch 3 min ziehen. Wer mag, kann nun nochmals alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend das Essen auf Tellern/Schüsseln anrichten und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥