



NUSS EIN MUSS

Cashews enthalten relativ wenig Fett, aber viel Protein – insbesondere die essentielle Aminosäure Tryptophan, die zum Stimmungsaufheller Serotonin umgebaut wird.

MITTWOCH: COUSCOUS MAROKKANISCHE ART

Instant-Couscous spart etwas Zeit, denn er wird nur mit heißem Wasser übergossen und kann ausquellen, während das Fleisch und die anderen Zutaten vorbereitet werden.

Zutaten

- 60 g Couscous
- 1 Hähnchenkeule
- 1 EL Ras el-Hanout (Gewürz, gibt's im Orient-Shop oder im Reformhaus)
- 50 g Nuss-Mix mit getrockneten Früchten
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Minzeblätter

Zubereitung

Couscous nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Fleisch von der Keule zupfen und in einer Pfanne erhitzen, Gewürze und den Nuss-Mix dazugeben, 2 Minuten rösten. Anschließend das fertige Couscous hinzufügen und mit gehackten Minzeblättern bestreuen. Zuletzt das Olivenöl darüberträufeln und alles mit der Gabel noch mal richtig auflockern.

FOTOS: DAN MATTHEWS

722
Kkalorien

30 g
Eiweiß

64 g
Kohlenhydrate

40 g
Fett

alle Nährwertangaben pro Portion