

Couscous-Crêpe Rolle mit Hähnchenbrust, Zucchini und Paprika

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten für ca. 5 Rollen:

eine Hähnchenbrust
125g Vollkornmehl
250 ml Milch
1 einen halben TL. Curry
eine halbe Zucchini
eine Paprika rot
eine Paprika gelb
eine Schalotte
100g Couscous
120ml Gemüsebrühe
eine Knoblauchzehe
eine Zitrone
Thymian
Olivenöl
Salz / Pfeffer



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Ei, Milch, Vollkornmehl, Olivenöl, einen halben TL. Curry eine Prise Salz und etwas Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Eine beschichtete Pfanne mit ein wenig Öl bestreichen und kurz erhitzen. In die Pfanne etwas Teig geben und durch leichtes Senken und seitliches kippen den Teig gleichmäßig dünn verteilen. Den Teig bei mittelstarker Hitze farblos backen. Fängt der Teig an zu stocken, den Crêpe drehen und von der anderen Seite noch einmal vollständig farblos durchbacken.

Schalotte schälen und fein Würfeln. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini in feine Würfel schneiden. Fein gewürfelte Schalotte mit den Knoblauchscheiben in einem Topf mit etwas



Pflanzenöl andünsten. Paprika- und Zucchiniwürfel hinzugeben und mit andünsten.

Nun den Couscous zum Gemüse geben und ebenfalls noch alles noch einmal kurz miteinander andünsten. Jetzt die Brühe hinzugießen. Den Couscous in der Brühe weichkochen, bis dieser gar und leicht klebrig ist. Mit Salz Pfeffer, etwas Olivenöl und Zitrone abschmecken.

Hähnchenbrust längst in ca. ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen und in eine Pfanne mit etwas Olivenöl durchbraten. Zum Schluss noch den Couscous mit den Hähnchenbruststreifen in die Crêpes einrollen. Fertig ist der ideale Snack für unterwegs.