

## Energie und Lebensqualität aus Salzgitter



Erdgas

Strom

Wärme

Wasser

www.wevg.com

## Rezept des Monats März 2018

Das Rezept dieses Monats wurde von Frau Inga Siewert eingereicht. Sie hat es aus dem Urlaub mitgebracht. Sie überrascht mit diesem leckeren Gericht sehr gerne Freunde und die Familie.



### Couscous „TammTamm“

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1 Dose Pfirsiche (850 ml)                                 | → | abtropfen lassen. Pfirsiche in Spalten schneiden.  |
| 500 g Hähnchenbrustfilet                                  | → | waschen und in Scheiben schneiden.   |
| 2 Zwiebeln  | → | pellieren und fein würfeln. In einer Pfanne  |
| 1 Essl. Olivenöl  | → | erhitzen. Zwiebelwürfel goldgelb andünsten. In eine Auflaufform geben. Abwechselnd Pfirsichspalten und Fleischscheiben darauf schichten. |
| 200 ml Sahne<br>100 ml Gemüsebrühe<br>100 ml Pfirsichsaft | → | in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Mit  |
| Salz, Pfeffer   | → | abschmecken. Die Soße in die Auflaufform gießen. Im Backofen garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.                              |

**Temperatur: 180 ° C**

**Backzeit: 15 Minuten**

- |                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| 50 g Butter                           | → | in einer Pfanne erhitzen.  |
| 125 g Studentenfutter<br>1 Teel. Zimt | → | dazugeben und leicht anrösten.   |
| 500 ml Wasser<br>1 Teel. Salz         | → | zum Kochen bringen.  |
| 250 g Couscous                        | → | hinzufügen. Einmal aufkochen und dann ausquellen lassen. Anschließend mit dem Studentenfutter vermengen. Zur Pfirsich-Fleischpfanne servieren. |

**WEVG Kochstudio – Privatkundenvertrieb –  
Albert-Schweitzer-Straße 7-11 in Salzgitter-Lebenstedt**