



Special: Veganes Hähnchen aus dem Ofen

mit Perlencouscous, bunten Beten und Feige



ca. 40min



2 Personen

Der heutige Teller sieht aus wie frisch geerntet, nicht wahr? Wurzel- und Blattgemüse, frisches Obst, aromatische Kräuter, ... na gut, die veganen Hähnchenstreifen von The Vegetarian Butcher wurden wahrscheinlich nicht geerntet - wer das kann, hat einen Preis verdient. Sie werden mit Zwiebel und duftigen Fenchelsamen gebacken, dazu gesellen sich später zarter Perlencouscous, knackiger Spinat und süßliche Feigen. Ein Genuss!

- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶

- 200g Perlencouscous ¹
- 100g Babyspinat
- 10g Basilikum
- 1 Feige

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Sparschäler

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim
Verarbeiten am besten
Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 30.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Beten** schälen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



4. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. In den letzten 30Sek.-1Min. der Garzeit die **½ des Spinats** unterheben und den **Perlencouscous** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Der **Spinat** muss nicht ganz zusammenfallen.



2. Päckchen vorbereiten

Die **½ der Fenchelsamen** mit einem Mörser und Stößel zerstoßen. Ein ca. 15x15cm großes Stück Backpapier mittig auf ein ca. 30x30cm großes Stück Alufolie legen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Zwiebeln** auf das Backpapier geben und mit den **Fenchelsamen**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen.



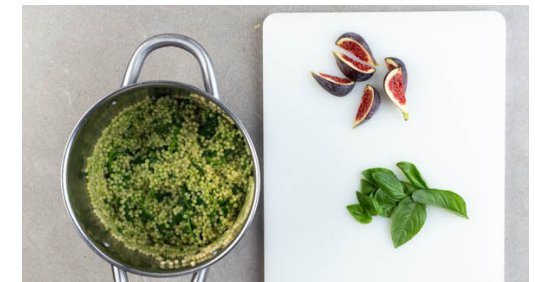
5. Dressing pürrieren

Die **½ des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **restlichen Spinat**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, falls das **Dressing** zu dickflüssig ist.



3. Päckchen und Bete garen

Die gegenüberliegenden Seiten der Alufolie zusammenfalten und die Enden zusammendrehen, dann das **Päckchen** auf dem Backblech mit den **Beten** im mittleren Teil des Ofens 25-30Min. backen, bis die **Beten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Garzeit das **Päckchen** öffnen, die **Schnetzel** wenden und in dem offenen **Päckchen** weiterbacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Feige** in 6 Spalten schneiden. Die **restlichen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Perlencouscous** mit der **½ des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Schnetzel** darauf anrichten, dann mit den **Feigen**, dem **restlichen Dressing** und den **Basilikumblättern** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(b626ca8a6876887fc3858e02aec38235_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dc55de71c7456f511b921c0663d2a5a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(673a1d0b16563707bbe627a7c6a6878b_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**