



Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



3-4 Personen

Mit den veganen Hähnchenschnitzeln von The Vegetarian Butcher gelingt dir heute ein Ragout mit unwiderstehlichen Aromen. Der köstliche Fleischersatz wird mit Paprika und Karotten in einer pikant-würzigen Sauce mit getrockneten Aprikosen und Koriander auf Couscous gebettet serviert. Guten Appetit!

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen vegane
Hähnchenschnitzel ⁶
- 2 Päckchen Tajine-
Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Dose Tomatenmark
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 28.7g



1. Gemüse schneiden



4. Schnetzel mitkochen

Die **veganen Hähnchenschotel** mit **500ml der Gemüsebrühe**, $\frac{2}{3}$ **des Korianders** und den **Aprikosen** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 15Min. köcheln lassen. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einem großen Topf mit möglichst dickem Boden mit **⅓ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



5. Couscous zubereiten

Die **restliche Gemüsebrühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



3. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in denselben Topf geben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung** und das **Tomatenmark** in den Topf rühren und 2-3Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Den **Couscous** mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern, dann auf Teller verteilen. Das **Ragout** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.