



Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



2 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!

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung vegane
Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Päckchen Tajine-
Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Dose Tomatenmark
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Sojabohnen (6),
Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 663kcal, Fett 20.9g,
Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 29.7g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Brühgewürz** mit 600ml heißem Wasser verrühren.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit **300ml der Gemüsebrühe**, $\frac{2}{3}$ **des Korianders** und den **Aprikosen** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. köcheln lassen. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einem mittelgroßen Topf mit möglichst dickem Boden mit $\frac{1}{3}$ **der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



Die **restliche Gemüsebrühe** in einem kleinen 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.



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 die **½ des Tomatenmarks** in den Topf rühren und 2-3Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



Den **Couscous** mit 1 EL 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.