



RS Veganes Dattel-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



2 Personen

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

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ²
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g getrocknete Datteln
- 150g Bio-Vollkorncouscous 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 673kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 27.6g



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**, **2/3 des Korianders** und den **Datteln** 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 6-8Min. 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.