



RS Veganes Dattel-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel²
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g Koriander
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 669kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 27.5g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Brühgewürz** mit 1,1L heißem Wasser verrühren.



4. Schnetzel mitkochen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit **500ml der Gemüsebrühe**, **2/3 des Korianders** und den **Datteln** 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 Hähnchenschnetzel** in einem großen Topf mit möglichst dickem Boden mit **1/3 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 6-8Min. 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.