



Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



2 Personen

Mit den veganen Hähnchenschnitzeln 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 Paprika
- 1 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-Vollkorncouscous ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 19.8g,
Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 28.3g



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**, **⅔ 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.