



## Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke



ca. 25min



2 Personen

Hier ist ein Gericht für Freunde der schnellen Küche, das nach einem langen Tag müde Mütter (und Väter natürlich!) munter macht. Dazu noch wunderbar vegan – was will man mehr? Das pflanzliche „Hähnchen“ von Heura wird in einer köstlich-würzigen Tomatensauce mit Paprika, Peperoni, Ingwer und Petersilie auf fluffigem Couscous mit knackig-frischen Gurkenstückchen serviert. Das ist ultimativer Feierabendgenuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel<sup>2</sup>
- 150g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 1 Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 533kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 26.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



### 2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel**, die **½ der Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, bis die **Zwiebeln** goldbraun und weich sind. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



### 3. Gemüse pürieren

Inzwischen die **Peperoni** dritteln und ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **restliche Paprika** mit der **Peperoni**, dem **Ingwer**, der **Petersilie**, den **Tomaten** und der **½ des Brühwürzes** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



### 4. Sauce kochen

Das pürierte **Gemüse** in die Pfanne gießen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-15 Min. einköcheln lassen.



### 5. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8 Min. quellen lassen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Die **Sauce** nach Belieben mit etwas warmem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Paprikahähnchen** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten. Mit den **Gurkenwürfeln** garnieren und servieren.