



Veganes Hähnchen aus dem Ofen

mit Perlencouscous, bunten Beten und Feige



ca. 40min



2 Personen

Der heutige Teller sieht aus wie frisch geerntet, nicht wahr? Wurzel- und Blattgemüse, frisches Obst, aromatische Kräuter, ... na gut, die veganen Hähnchenschnitzel von Heura wurden wahrscheinlich nicht geerntet - wer das kann, hat einen Preis verdient. Sie werden mit Zwiebel und duftigen Fenchelsamen gebacken, dazu gesellen sich später zarter Perlencouscous, knackiger Spinat und süßliche Feigen. Ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel³
- 200g Perlencouscous¹
- 100g Babyspinat
- 10g Basilikum
- 1 Feige

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Sparschäler

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

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 28.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Beten** schälen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



4. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. In den letzten 30Sek.-1Min. der Garzeit die **½ des Spinats** unterheben und den **Perlencouscous** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Der **Spinat** muss nicht ganz zusammenfallen.



2. Päckchen vorbereiten

Die **½ der Fenchelsamen** mit einem Mörser und Stößel zerstoßen. Ein ca. 15x15cm großes Stück Backpapier mittig auf ein ca. 30x30cm großes Stück Alufolie legen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Zwiebeln** auf das Backpapier geben und mit den **Fenchelsamen**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen.



5. Dressing pürieren

Die **½ des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **restlichen Spinat**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, falls das **Dressing** zu dickflüssig ist.



3. Päckchen und Bete garen

Die gegenüberliegenden Seiten der Alufolie zusammenfalten und die Enden zusammendrehen, dann das **Päckchen** auf dem Backblech mit den **Beten** im mittleren Teil des Ofens 25-30Min. backen, bis die **Beten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Garzeit das **Päckchen** öffnen, die **Schnetzel** wenden und in dem offenen **Päckchen** weiterbacken.



6. Anrichten und servieren

Die **Feige** in 6 Spalten schneiden. Die **restlichen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Perlencouscous** mit der **½ des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Schnetzel** darauf anrichten, dann mit den **Feigen**, dem **restlichen Dressing** und den **Basilikumblättern** garniert servieren.