



Veganes Hähnchen aus dem Ofen

mit Perlencouscous, bunten Beten und Feige



ca. 40min



3-4 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

- 2 Rote Beten
- 2 gelbe Beten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel³
- 400g Perlencouscous¹
- 200g Babyspinat
- 20g Basilikum
- 2 Feigen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- Alufolie
- großer 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 846kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 28.2g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Beten** schälen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie ½TL 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 **Fenchelsamen** mit einem Mörser und Stößel zerstoßen. Ein ca. 25x25cm großes Stück Backpapier mittig auf ein ca. 40x40cm großes Stück Alufolie legen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Zwiebeln** auf das Backpapier geben und mit den **Fenchelsamen**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Dressing pürieren

Die **½ des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **restlichen Spinat**, 2EL Olivenöl, 2TL Essig, 2TL Senf und ½TL 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 **Feigen** in je 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.