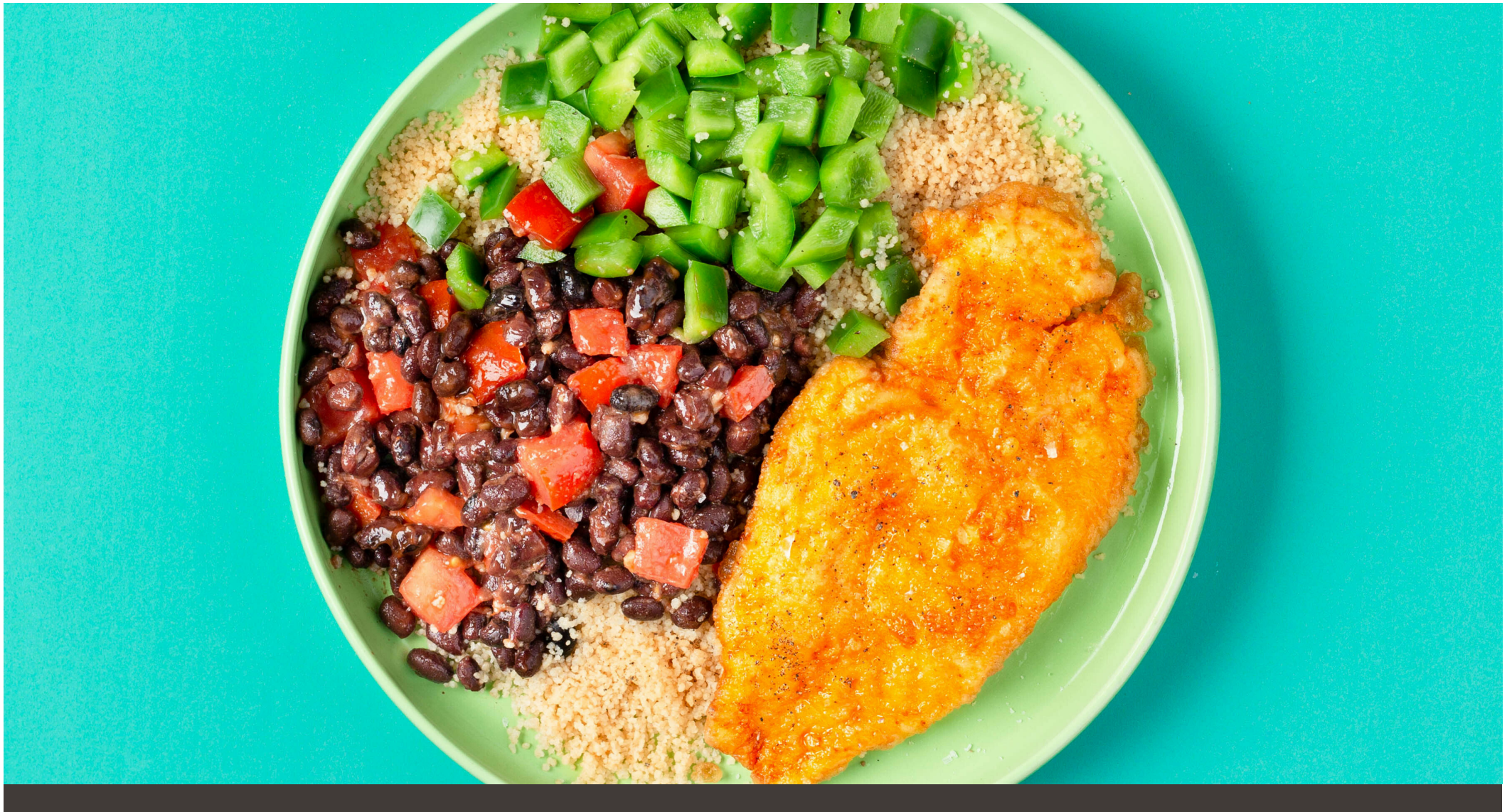




Veggieschnitzel mit schwarzen Bohnen

dazu Couscous und grüne Paprika



20-30min



3-4 Personen

Wir finden, geräuchertes Paprikapulver ist eine echte Wunderwaffe. Durch sein Raucharoma verleiht das Gewürz jedem Gericht eine leichte BBQ-Note, ohne dabei zu scharf oder aufdringlich zu sein. Heute verfeinern wir damit unser knuspriges Bohnenschnitzel und servieren dazu eine bunte Mischung aus Couscous, Tomaten und leckerem Bohnen-Paprika-Gemüse.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 4 Bohnenschnitzel^{1,2}
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 32.2g, Kohlenhydrate 85.2g, Eiweiß 33.5g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann mit 2EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Bohnen köcheln

Die **Tomaten** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Bohnen**, 2EL Tomatenketchup und 50ml Wasser zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun und knusprig braten, dabei jede Seite nach Geschmack mit **Paprikapulver** bestreuen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel**, die **Bohnen** und die **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack Tomatenketchup mit etwas **Paprikapulver** verfeinern und als **Dip** dazu servieren.



6. Vier Freunde

In diesem Gericht ist fast alles enthalten, was die vegetarische Welt der herzhaften Lebensmittel so hergibt: Getreide, knackiges Gemüse und leckere Hülsenfrüchte. Wer dabei die Milchprodukte vermisst, kann auch diese natürlich noch ergänzen. Und zwar zum Beispiel mit etwas Feta, grob zerkrümelt und dekorativ über das Essen gestreut.!