



Veganes Hähnchenschnitzel mit Tomatensalsa

dazu Perlencouscous mit Paprika und Limette



ca. 30min



3-4 Personen

Als „Fusion Food“ werden Gerichte bezeichnet, die Merkmale unterschiedlicher Landesküchen miteinander verbinden. Wir sind große Fans davon und versuchen uns mit diesem Rezept heute selbst darin: Wir servieren eine mexikanisch inspirierte Tomatensalsa mit Limette und Koriander zu arabischem Perlencouscous und einem, na ja, vielerorts bekannten veganen Schnitzel. Aber eigentlich zählt ja auch nur eins: Es schmeckt super!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Perlencouscous¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Tomaten
- 10g Koriander
- 4 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 110.2g, Eiweiß 25.2g



1. Paprika braten

2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** und den Knoblauch in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



2. Perlencouscous garen

Das **Tomatenmark** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Perlencouscous** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit 1L Wasser ablöschen und 1TL Salz sowie 1 kräftige Prise Pfeffer zufügen. Aufkochen und 7-9Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar und bissfest ist.



3. Salsa zubereiten

Von **1 Limette** die **Schale** abreiben und den **Saft** auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** mit dem Knoblauch, dem **Koriander** und dem **Limettensaft** zu einer **Salsa** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5Min. goldbraun und knusprig anbraten, dabei je nach Größe der Pfanne ggf. portionsweise vorgehen. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Perlencouscous** mit dem **Limettenabrieb** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** mit dem **Perlencouscous** und der **Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert servieren. Vor dem Essen können die **Limettenspalten** über den **Schnitzeln** ausgedrückt werden.



6. Oh, du edle Paprika

Wir verwenden in diesem Rezept zwar schon eine saftige Paprika, aber wie wär's zusätzlich mit etwas Paprikaaroma in körnig? Damit meinen wir natürlich nicht das Gemüse, sondern das Pulver! Egal, ob geräuchert oder edelsüß – einfach vor dem Braten ein paar Messerspitzen davon auf die Schnitzel streuen und später leckere Würze mit Knusperfaktor genießen.