



Veggieschnitzel an Cranberry-Couscous

und Gemüse, dazu cremiger Minzdip



ca. 25min



3-4 Personen

Unser Couscous ist ein wahrhaft guter Gastgeber. Heute zum Beispiel beherbergt er knackigen Brokkoli, gebratenen Lauch und sanft-süßliche Cranberrys – und das ganz ohne zu murren. Und keine Sorge: Wer einen ausreichend großen Teller verwendet, wird alle Gäste problemlos darauf unterbringen können. Denn mit dem Couscous ist es nicht getan: Dazu servieren wir nämlich ein knuspriges Veggieschnitzel und einen minzig-cremigen Dip.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 300g Bio-Vollkorn Couscous²
- 50g getrocknete Cranberrys
- 4 Bohnenschnitzel^{1,2}
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- 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 808kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 27.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



4. Lauch braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Lauchmischung** mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem **Brokkoli** und 2EL hellem Essig unter den **Couscous** heben.



2. Couscous garen

Den Topf mit der **Brühe** vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Cranberrys** einrühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** (ggf. portionsweise) in der zuvor verwendeten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind. 4EL Mayonnaise mit 1EL Wasser und der **Minze** zu einem **Dip** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Cranberry-Gemüse-Couscous** mit den **Schnitzeln** und dem **Dip** anrichten und servieren.



3. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in den Topf mit dem kochenden Wasser geben und 5-8Min. kochen, bis er strahlend grün und gar, aber noch bissfest ist. Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und ca. 1Min. ausdämpfen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Grüne Röstung

Falls du es nicht eilig hast, nimm dir ruhig ein bisschen mehr Zeit und bereite den Brokkoli im Ofen zu, statt ihn zu kochen – das gibt tolle Röstaromen! Schneide den Brokkoli dafür wie beschrieben in mundgerechte Stücke und gib ihn bei 220°C Umluft für 20-25Min. in den Ofen. Wenn du möchtest, kannst du ihn vorher auch mit etwas Olivenöl und ein paar Gewürzen deiner Wahl marinieren. Lecker!