



Knuspriges Hähnchen mit schwarzen Bohnen

dazu Couscous und grüne Paprika



ca. 25min



2 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 selbst gemachtes, knuspriges Hähnchenschnitzel und servieren dazu eine bunte Mischung aus Couscous, Tomaten und leckerem Bohnen-Paprika-Gemüse.

- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

- 1 EL Tomatenketchup
- 30g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer

Allergene

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

Energie 839kcal, Fett 33.7g,
Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 46.8g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann mit 1EL 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. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



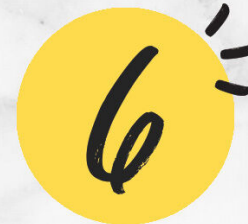
Die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Bohnen**, 1EL Tomatenketchup und 25ml Wasser zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne 3-5mm dünn klopfen. 30g Mehl mit 50ml Wasser und **½TL Paprikapulver** zu einem glatten **Teig** verrühren, nach Geschmack mehr **Paprikapulver** zugeben. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in dem **Teig** wenden.



Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und von jeder Seite 3-4Min. goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Fleisch**, die **Bohnen** und die **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack Tomatenketchup mit etwas **Paprikapulver** verfeinern und als **Dip** dazu servieren.



In diesem Gericht ist fast alles enthalten, was die Welt der Lebensmittel so hergibt: Fleisch, Getreide, knackiges Gemüse und leckere Hülsenfrüchte. Wer als fünfte Komponente die Milchprodukte vermisst, kann auch diese natürlich noch ergänzen. Und zwar zum Beispiel mit etwas Feta, grob zerkrümelt und dekorativ über das Essen gestreut. Die Ernährungspyramide wird sich freuen!

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**