



Veggie-Schnitzel mit Paprika-Perlencouscous

dazu Tomatensalsa und Limette



ca. 30min



4 Portionen

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 Veggieschnitzel. Aber eigentlich zählt ja auch nur eins: Es schmeckt super!

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Perlencouscous²
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Tomaten
- 20g Koriander
- 4 Bohnenschnitzel^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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 744kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 25.6g



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.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** 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.



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 800ml Wasser ablöschen und 1TL Salz sowie 1 kräftige Prise Pfeffer zufügen, dann aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar und bissfest ist.



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.



3. Salsa zubereiten

Von einer **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.



6. Oh, du edle Paprika

Wir verwenden in diesem Rezept zwar schon eine saftige gelbe Paprika, aber wie wär's zusätzlich mit etwas Paprikaaroma in Rot? Damit meinen wir allerdings 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.