



Veganes Minze-„Hähnchen“ auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Was reckt sich uns hier so frühlingshaft-leicht entgegen? Frische, junge Salatblätter, gefüllt mit einem delikaten Couscous-Gurken-Salat werden gekrönt von den veganen Hähnchenschetzeln von Heura, lecker minzig gewürzt. Doch Vorsicht: Mit ein paar Klecksen Dip und gerösteten Walnüssen garniert, muss man wirklich acht geben, dass einem diese Köstlichkeit nicht gleich aus der Hand geschnappt wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g Walnusskerne ³
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Kopfsalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

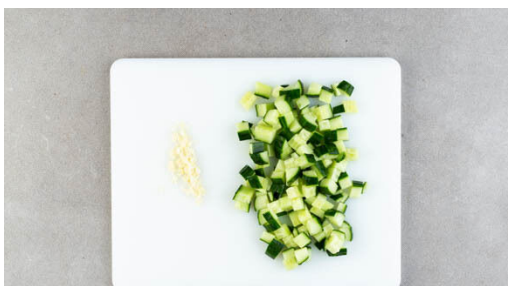
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 942kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 75.8g, Eiweiß 41.8g



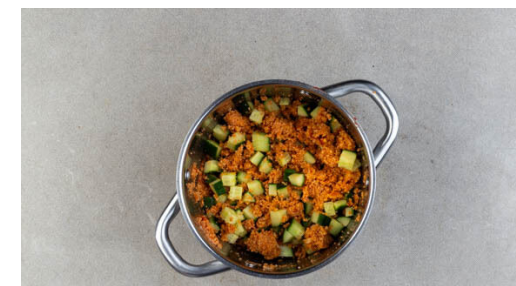
1. Gurke schneiden

Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Couscous ansetzen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



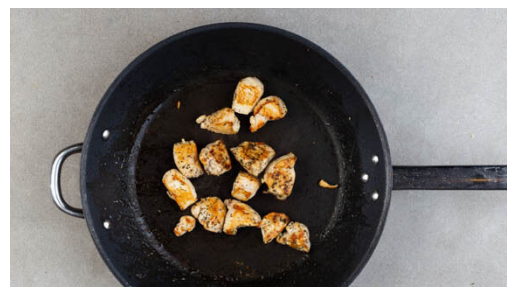
3. Couscous kochen

300ml Wasser mit ½TL Salz in den Topf geben und 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. Mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit der **½ der Minze** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun braten.



6. Sauce anrühren

1TL der übrigen Minze mit 2EL veganer Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Die **äußeren Salatblätter** ggf. entfernen, dann die **inneren Salatblätter** abzupfen und mit dem **Couscous** befüllen. Die **Schnetzel** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.