



Veganes Minze-„Hähnchen“ auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 30min



4 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 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Kopfsalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

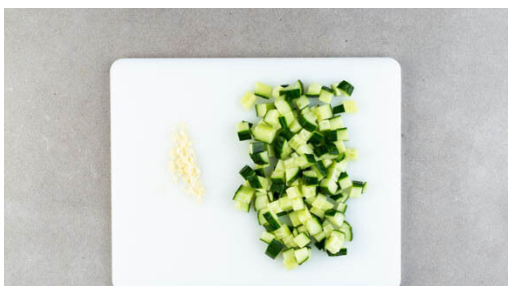
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 40.6g



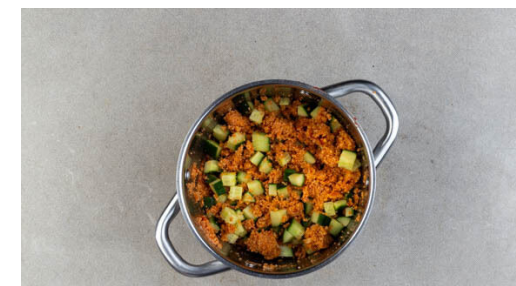
1. Gurke schneiden

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



2. Couscous ansetzen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



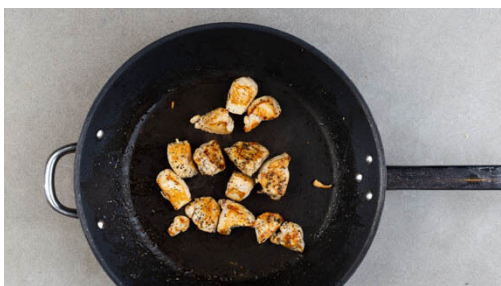
3. Couscous kochen

600ml Wasser mit 1TL 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 2EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen 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. Fleisch braten

Die **veganen Schnitzel** in derselben Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit **¾ der Minze** und 2 kräftigen Prisen Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun braten.



6. Sauce anrühren

1TL der übrigen Minze mit 4EL veganer Mayonnaise, 4EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Die **äußeren Salatblätter** ggf. entfernen, dann die **inneren Salatblätter** abzapfen und mit dem **Couscous** befüllen. Die **Schnitzel** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.