



Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke



ca. 25min



4 Portionen

Hier ist ein Gericht für Freunde der schnellen Küche, das nach einem langen Tag müde Mütter (und Väter natürlich!) munter macht. Dazu noch wunderbar vegan - was will man mehr? Das pflanzliche „Hähnchen“ von Heura wird in einer köstlich-würzigen Tomatensauce mit Paprika, Peperoni, Ingwer und Petersilie auf fluffigem Couscous mit knackig-frischen Gurkenstückchen serviert. Das ist ultimativer Feierabendgenuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 534kcal, Fett 10.9g, Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 26.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel**, die **½ der Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis die **Zwiebeln** goldbraun und weich sind. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Gemüse pürieren

Inzwischen die **Peperoni** dritteln und ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **restliche Paprika** mit der **Peperoni**, dem **Ingwer**, der **Petersilie**, den **Tomaten** und dem **Brühgewürz** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.



4. Sauce kochen

Das pürierte **Gemüse** in die Pfanne gießen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger Hitze 10-15Min. einköcheln lassen.



5. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Die **Sauce** nach Belieben mit etwas warmem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Paprikahähnchen** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten. Mit den **Gurkenwürfeln** garnieren und servieren.