



## Veganes Hähnchen aus dem Ofen

mit Perlencouscous, bunten Beten und Feige



ca. 40min



2 Portionen

Der heutige Teller sieht aus wie frisch geerntet, nicht wahr? Wurzel- und Blattgemüse, frisches Obst, aromatische Kräuter, ... na gut, die veganen Hähnchenschnetzel von Heura wurden wahrscheinlich nicht geerntet - wer das kann, hat einen Preis verdient. Sie werden mit Zwiebel und einer duftigen Gewürzmischung gebacken, dazu gesellen sich später zarter Perlencouscous, knackiger Spinat und süßliche Feigen. Ein Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel<sup>3</sup>
- 200g Bio-Perlencouscous<sup>1</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Basilikum
- 1 Feige

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäl器

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

### Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 30.9g



## 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Beten** schälen, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



## 4. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. In den letzten 30Sek.-1Min. der Garzeit die **½ des Spinats** unterheben und den **Perlencouscous** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Der **Spinat** muss nicht ganz zusammenfallen.



## 2. Päckchen vorbereiten

Ein ca. 15x15cm großes Stück Backpapier mittig auf ein ca. 30x30cm großes Stück Alufolie legen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Zwiebeln** auf das Backpapier geben und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen.



## 5. Dressing pürieren

Die **½ des Basilikums samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **restlichen Spinat**, 1EL Olivenöl, 1TL Essig, 1TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, falls das **Dressing** zu dickflüssig ist.



## 3. Päckchen und Bete garen

Die gegenüberliegenden Seiten der Alufolie zusammenfalten und die Enden zusammendrehen, dann das **Päckchen** auf dem Backblech mit den **Beten** im mittleren Teil des Ofens 25-30Min. backen, bis die **Beten** goldbraun und gar sind. Nach der Hälfte der Garzeit das **Päckchen** öffnen, die **Schnetzel** wenden und in dem offenen **Päckchen** weiterbacken.



## 6. Anrichten und servieren

Die **Feige** in 6 Spalten schneiden. Die **restlichen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Perlencouscous** mit der **½ des Dressings** vermengen und auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Schnetzel** darauf anrichten, dann mit den **Feigen**, dem **restlichen Dressing** und den **Basilikumblättern** garniert servieren.