



## RS Veganes Dattel-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



2 Portionen

Mit den veganen Hähnchenschnetzen von Heura gelingt dir heute ein Ragout mit unwiderstehlichen Aromen. Der köstliche Fleischersatz wird mit Paprika und Karotten in einer pikant-würzigen Sauce mit getrockneten Datteln und Koriander auf Couscous gebettet serviert. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel<sup>2</sup>
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 25g getrocknete Datteln
- 150g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- 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 673kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 27.6g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Brühgewürz** mit 600ml heißem Wasser verrühren.



### 2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einem mittelgroßen Topf mit möglichst dickem Boden mit **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



### 3. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in denselben Topf geben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch**, die **restliche Gewürzmischung** und die **½ des Tomatenmarks** in den Topf rühren und 2-3Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



### 4. Schnetzel mitkochen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit **300ml der Gemüsebrühe**, **½ des Korianders** und den **Datteln** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. köcheln lassen. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Couscous zubereiten

Die **restliche Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Couscous** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern, dann auf Teller verteilen. Das **Ragout** auf dem **Couscous** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.