



## Bio-Hähnchenfilet mit schwarzen Bohnen

dazu Couscous und grüne Paprika



ca. 25min



2 Portionen

Wir finden, geräuchertes Paprikapulver ist eine echte Wunderwaffe. Durch sein Raucharoma verleiht das Gewürz jedem Gericht eine leichte BBQ-Note, ohne dabei zu scharf oder aufdringlich zu sein. Heute verfeinern wir damit unser selbst gemachtes, knuspriges Bio-Hähnchenschnitzel und servieren dazu eine bunte Mischung aus Couscous, Tomaten und leckerem Bohnen-Paprika-Gemüse mit eingelegten Zwiebeln.



## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 30g Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 839kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 46.8g



### 1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser 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.



### 2. Zwiebel einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Mit 1EL Essig und je ½TL Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.



### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann mit 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** in 1–2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



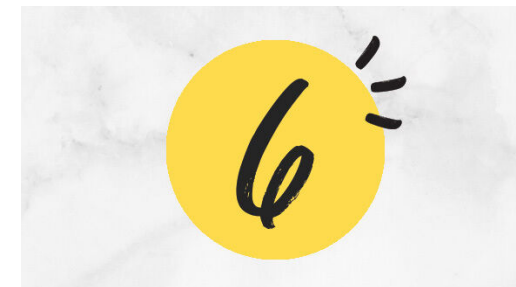
### 4. Bohnen köcheln

Die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Bohnen**, 1EL Tomatenketchup und 25ml Wasser zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1EL Essig abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



### 5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 3–5mm dünn klopfen. 30g Mehl mit 50ml Wasser und ½TL **Paprikapulver** zu einem glatten **Teig** verrühren, nach Geschmack mehr **Paprikapulver** zugeben. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in dem **Teig** wenden.



### 6. Fertigstellen & servieren

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und stark erhitzen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und von jeder Seite 3–4Min. goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Fleisch**, die **Bohnen**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack Ketchup mit etwas **Paprikapulver** verfeinern und als **Dip** dazu servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**