



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 Couscous¹
- 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 Weizenmehl¹
- 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

2. Zwiebel einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Mit 1EL Essig und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.

3

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

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

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 $\frac{1}{2}$ TL **Paprikapulver** zu einem glatten **Teig** verrühren, nach Geschmack mehr **Paprikapulver** zugeben. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen und in dem **Teig** wenden.

6

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.