



## Bio-Hähnchenfilet mit schwarzen Bohnen

dazu Couscous und grüne Paprika

⌚ 20-30min



4 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

- 300g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 60g Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe 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 790kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 46.5g



### 1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Mit 2EL Essig und je 1TL Salz und Zucker vermengen und beiseitestellen.

3

### 3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden, dann mit 2EL 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Bohnen**, 2EL Tomatenketchup und 50ml Wasser zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und 2EL Essig abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.

5

### 5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne 3-5mm dünn klopfen. 60g Mehl mit 100ml Wasser und **1TL 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.