

MARLEY SPOON



Veggieschnitzel mit schwarzen Bohnen

dazu Couscous und grüne Paprika



20-30min



3 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 veganes 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 ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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 759kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 30.1g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, **225g Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



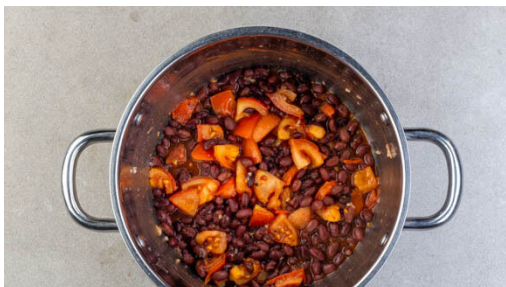
2. Zwiebeln einlegen

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



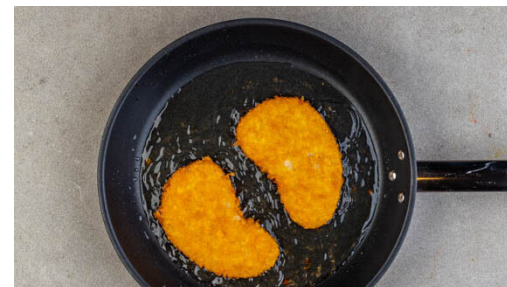
3. Gemüse schneiden

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. **1½ Dosen 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 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Bohnen**, 1½EL Tomatenketchup und 25ml Wasser zugeben und ca. 2Min. köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1½EL Essig abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



5. Schnitzel braten

3 Schnitzel in einer großen Pfanne mit 2½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3–4Min. goldbraun und knusprig braten, dabei jede Seite nach Geschmack mit **Paprikapulver** bestreuen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel**, die **Bohnen**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf dem **Couscous** anrichten, nach Geschmack Tomatenketchup mit etwas **Paprikapulver** verfeinern und als **Dip** dazu servieren.