



Veganes Schnitzel mit Paprika-Perlencouscous

dazu Tomatensalsa und Limette



ca. 30min



3 Portionen

Als „Fusion Food“ werden Gerichte bezeichnet, die Merkmale unterschiedlicher Landesküchen miteinander verbinden. Wir sind große Fans davon und versuchen uns mit diesem Rezept heute selbst darin: Wir servieren eine mexikanisch inspirierte Tomatensalsa mit Limette und Koriander zu arabischem Perlencouscous und einem, na ja, vielerorts bekannten veganen Schnitzel. Aber eigentlich zählt ja auch nur eins: Es schmeckt super!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Tomaten
- 10g Koriander
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 710kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 27.5g



1. Paprika braten

1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



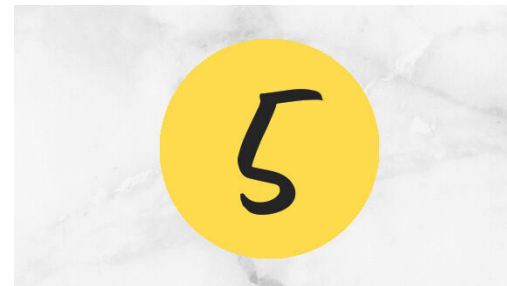
4. Schnitzel braten

3 Schnitzel in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. goldbraun und knusprig anbraten, dabei je nach Größe der Pfanne ggf. portionsweise vorgehen. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



2. Perlencouscous garen

¾ des Tomatenmarks zugeben und ca. 2Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. **300g Perlencouscous** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit 600ml Wasser ablöschen und ½TL Salz sowie 1 kräftige Prise Pfeffer zufügen, dann aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar und bissfest ist.



5. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit dem **Limettenabrieb** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salsa zubereiten

Die **½ der Limettenschale** abreiben. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** würfeln. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein reiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** mit dem **Knoblauch**, dem **Koriander** und dem **Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel** mit dem **Perlencouscous** und der **Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert servieren.