



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

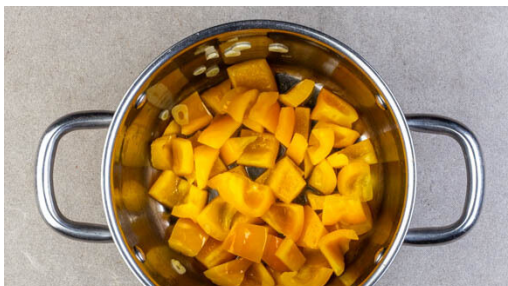
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

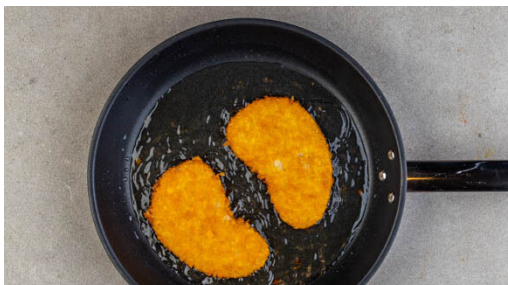
Nährwertangaben pro Portion

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.



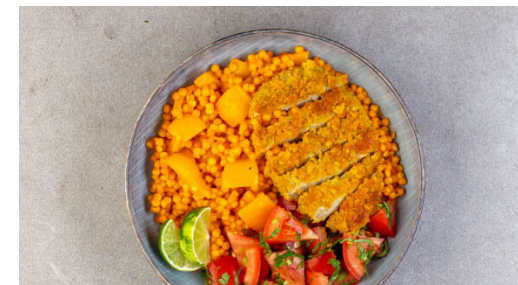
5. Perlencouscous verfeinern

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.