



Veganes Schnitzel mit Paprika-Perlencouscous

dazu Tomatensalsa und Limette



ca. 30min



4 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

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Tomaten
- 20g Koriander
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 715kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 27.1g



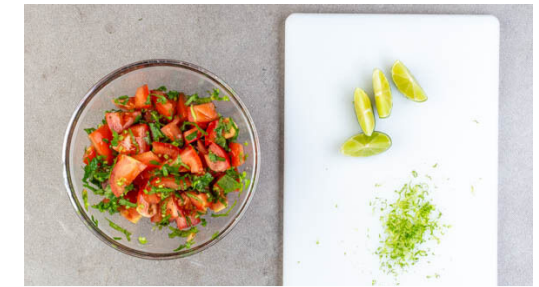
1. Paprika braten

2 Knoblauchzehen 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



2. Perlencouscous garen

Das **Tomatenmark** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Perlencouscous** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit 800ml Wasser ablöschen und 1TL 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.



3. Salsa zubereiten

Von einer **Limette** die Schale abreiben und den Saft auspressen, die andere **Limette** 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.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



5. Perlencouscous verfeinern

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



6. Anrichten und servieren

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