



Mujaddara mit veganem „Hähnchen“ & Zucchini

dazu Tomaten-Petersilien-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Mujaddara ist ein traditionelles Gericht der arabischen Küche, das aus Linsen und Reis besteht und mit gebratenen Zwiebeln verfeinert wird. Wer jetzt gar nicht weiß, wovon wir reden, sollte unsere vegane Version des Klassikers auf jeden Fall versuchen – mit pflanzlichen Hähnchenschnitzeln und Zucchini. Als Beilage gibt es einen würzigen Tomaten-Petersilien-Salat dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel¹
- 1 Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

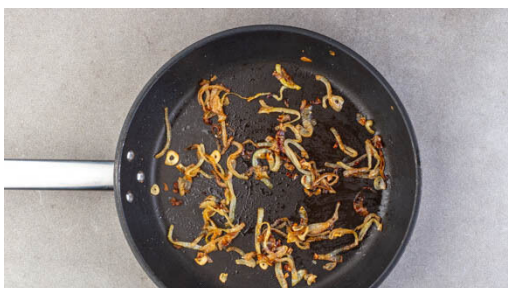
Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 113.1g, Eiweiß 45.1g



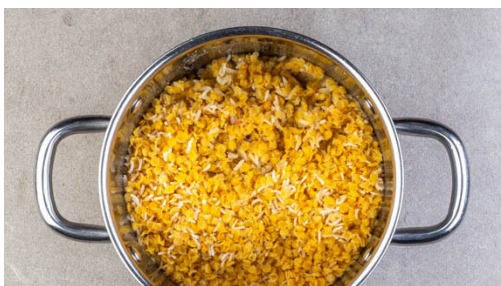
1. Linsen vorkochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser für die **Linsen** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit der **½ der Gewürzmischung**, der **½ des Brühgewürzes** sowie 1 Prise Salz in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen.



4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen, den **Knoblauch** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



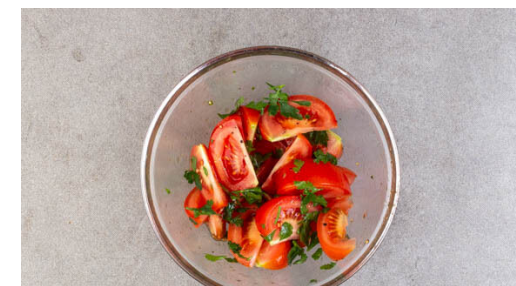
2. Mujaddara kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In den Topf geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** und die **Linsen** gar sind. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Ggf. mit Salz abschmecken.



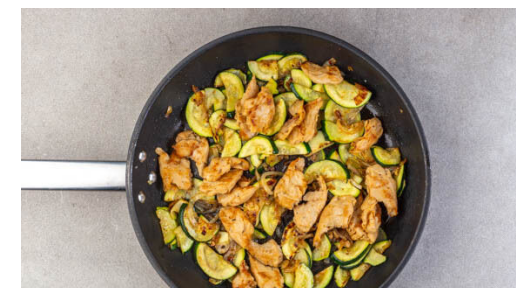
5. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dabei regelmäßig wenden. Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Schnetzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. In einer Schüssel 1EL Olivenöl mit ½EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Ca. **¼ der Petersilie** für die **Garnitur** aufbewahren, die **übrige Petersilie** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Zucchini braten

Die **Zucchini** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, bis die **Zucchini-scheiben** appetitlich gebräunt sind. Die gebratenen **Zwiebeln** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zucchini-Schnetzel-Pfanne** auf dem **Mujaddara** anrichten, mit der aufbewahrten **Petersilie** garnieren und mit dem **Tomaten-Petersilien-Salat** servieren.