



RS Veg. Oregano-„Hähnchen“ auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Was reckt sich uns hier so frühlingshaft-leicht entgegen? Frische Salatblätter, gefüllt mit einem delikaten Couscous-Gurken-Salat werden gekrönt von den veganen Hähnchenschetzeln von Heura, lecker gewürzt. Doch Vorsicht: Mit ein paar Klecksen Dip und gerösteten Walnüssen garniert, muss man wirklich acht geben, dass einem diese Köstlichkeit nicht gleich aus der Hand geschnappt wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g Walnusskerne ³
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ^{1,2}
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

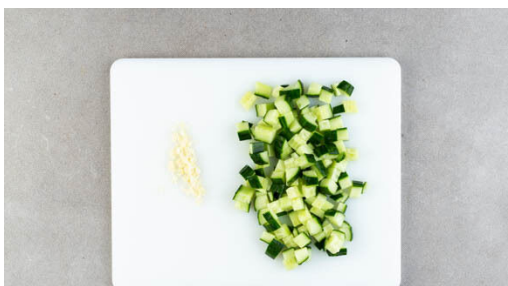
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 31.3g



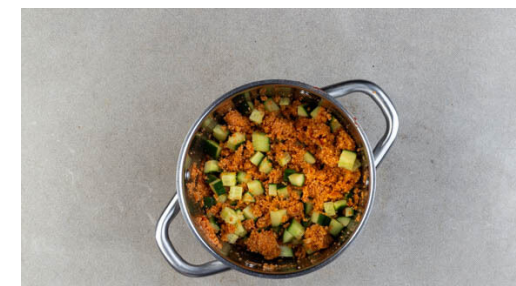
1. Gurke schneiden

Die **Gurke** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Couscous ansetzen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



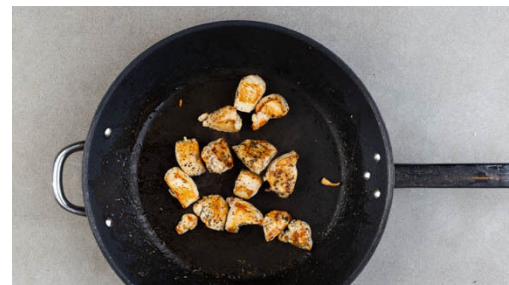
3. Couscous kochen

300ml Wasser mit ½TL Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



5. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit der **½ der Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun braten.



6. Sauce anrühren

1TL der übrigen Oregano mit 2EL veganer Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Den **Salat** vom Strunk befreien, in einzelne Blätter zerteilen und mit dem **Couscous** befüllen. Die **Schnetzel** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.