



RS Veg. Oregano-„Hähnchen“ auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 30min



4 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

- 2 Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ^{1,2}
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

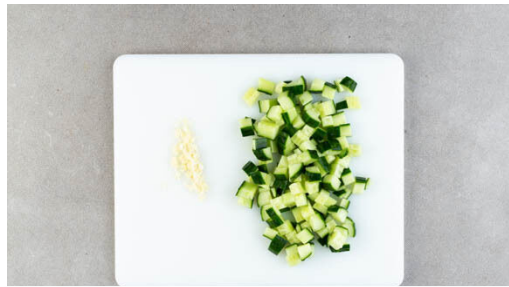
Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 30.1g



1. Gurken schneiden

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



2. Couscous ansetzen

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



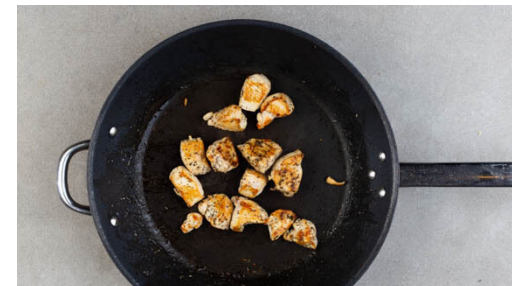
3. Couscous kochen

600ml Wasser mit 1TL 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 2EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Pfeffer verfeinern. Ca. 5Min. abkühlen lassen, dann die **Gurken** unterheben.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen 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. Fleisch braten

Die **veganen Schnitzel** in derselben Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit **¾ der Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun braten.



6. Sauce anrühren

1TL der übrigen Oregano mit 4EL veganer Mayonnaise, 4EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** vermengen. Den **Salat** vom Strunk befreien, in einzelne Blätter zerteilen und mit dem **Couscous** befüllen. Die **Schnitzel** darauf anrichten, mit den **Walnüssen** und dem **Dip** garnieren und servieren.