



Veganes „Hähnchen“ auf Gurkencouscous

serviert im Salatblatt mit Walnüssen



ca. 30min



3 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, 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
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 25g Walnusskerne³
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel^{1,2}
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

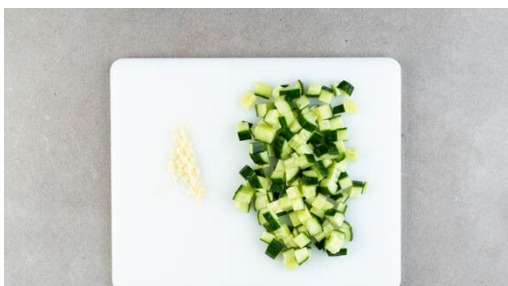
Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 924kcal, Fett 50.7g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 32.9g



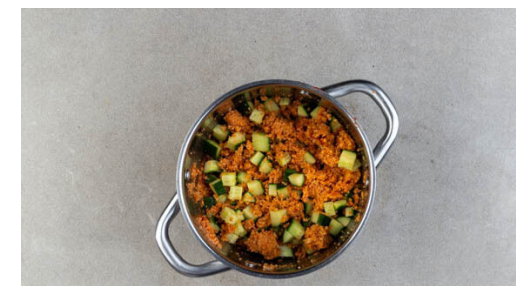
1. Gurken schneiden

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

450ml Wasser mit $\frac{3}{4}$ TL Salz in den Topf geben und zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, **225g Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Mit $1\frac{1}{2}$ EL 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

360g vegane Schnitzel in derselben Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten, wenden und ca. 2Min. weiterbraten. Mit $\frac{3}{4}$ des **Oregano** und 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 1-2Min. goldbraun braten.



6. Sauce anrühren

1TL des übrigen Oregano mit 3EL veganer Mayonnaise, 3EL 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.