



Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke



ca. 25min



2 Personen

Hier ist ein Gericht für Freunde der schnellen Küche, das nach einem langen Tag müde Mütter (und Väter natürlich!) munter macht. Dazu noch wunderbar vegan – was will man mehr? Das pflanzliche „Hähnchen“ von „The Vegetarian Butcher“ wird in einer köstlich-würzigen Tomatensauce mit Paprika, Peperoni, Ingwer und Petersilie auf fluffigem Couscous mit knackig-frischen Gurkenstückchen serviert. Das ist ultimativer Feierabendgenuss!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 200g Couscous ¹
- 1 rote Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 9.8g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 29.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln.



2. Veggie-Fleisch braten

Das **Veggie-Fleisch**, die **1/2 der Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis die **Zwiebeln** goldbraun und weich sind. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Zutaten zubereiten

Inzwischen die **Peperoni** dritteln und ggf. für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Ingwer** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Tomaten** vierteln. Die **restliche Paprika** mit der **Peperoni**, dem **Ingwer**, der **Petersilie**, den **Tomaten** und dem **Brühgewürz** in einem hohen Gefäß pürieren.



4. Sauce kochen

Das pürierte **Gemüse** in die Pfanne gießen und die **Sauce** bei mittlerer bis niedriger 10-15Min. einköcheln lassen.



5. Couscous garen

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen, den **Couscous** einrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Die **Sauce** nach Belieben mit etwas warmem Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Paprikahähnchen** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten. Mit den **Gurkenwürfeln** garnieren und servieren.