



## Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke



ca. 25min



3-4 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

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel<sup>6</sup>
- 400g Couscous<sup>1</sup>
- 1 rote Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer 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 594kcal, Fett 9.8g, Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 28.9g



### 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. braten, bis die **Zwiebeln** goldbraun und weich sind. In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.