MARLEY SPOON



Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke

ca. 25min 4 Portionen

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" 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 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,2]
- 300g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 1 Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

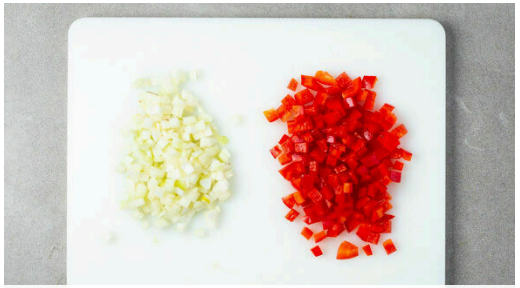
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 645kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse schneiden

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



2. Schnetzel braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel**, die **½ 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 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen.



3. Gemüse pürieren

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



4. Sauce kochen

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



5. Couscous garen

Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Gurken** 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**