MARLEY SPOON



Afrikanisches Paprikahähnchen vegan

leicht pikant mit Couscous und Gurke

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,2]
- 150g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 1 Peperoni
- 1 Stück Ingwer
- 10g Petersilie
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

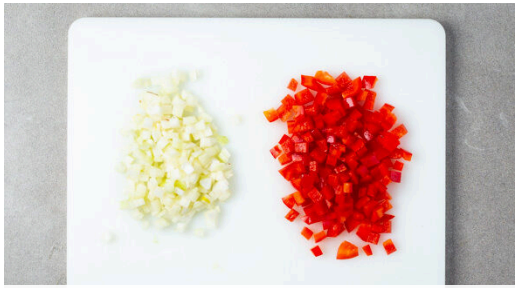
- mittelgroße Pfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 661kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 31.4g



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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5–8Min. braten, bis die **Zwiebeln** goldbraun und weich sind. In einem kleinen Topf 300ml 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 der **½ des Brühgewürzes** 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 **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.

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**