



## Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout

mit Couscous und Koriander



30-40min



2 Personen

Mit den veganen Hähnchenschnetzen von „The Vegetarian Butcher“ gelingt dir heute ein Ragout mit unwiderstehlichen Aromen. Der köstliche Fleischersatz wird mit Paprika und Karotten in einer pikant-würzigen Sauce mit getrockneten Aprikosen und Koriander auf Couscous gebettet serviert. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel<sup>6</sup>
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 10g Koriander
- 1 Dose Tomatenmark
- 25g getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 150g Couscous<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 14.6g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 27.2g



**1. Gemüse schneiden**



**2. Schnetzel braten**



**3. Gemüse braten**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das **Brühgewürz** mit 600ml heißem Wasser verrühren.



**4. Schnetzel mitkochen**



**5. Couscous zubereiten**

Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit **300ml der Gemüsebrühe**, **2/3 des Korianders** und den **Aprikosen** zu dem **Gemüse** in den Topf geben und kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10-15Min. köcheln lassen. Das **Ragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**6. Anrichten und servieren**

Die **restliche Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.