



Special: Erdnuss-„Hähnchen“-Eintopf

vegan mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



2 Personen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit veganen Hähnchenschnetzen von The Vegetarian Butcher ist ohne Übertreibung eine Klasse für sich: Auf einem luftig-weichen Bett aus aromatischem Limetten-Bulgur erwartet dich ein herrlich wärmendes Gericht aus Zwiebeln, Paprika und Tomaten, feiner Erdnussnote und Spinat. Großer Feierabendgenuss, versprochen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Packung vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 40.3g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



3. Eintopf kochen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. ohne Rühren anbraten. Dann wenden und weitere ca. 2Min. braten, bis die Stücke appetitlich gebräunt sind. Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, die **gehackten Tomaten** und die **Erdnussbutter** mit 150ml Wasser unterrühren und den **Eintopf** ca. 5Min. köcheln lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Erdnüsse** grob hacken.



5. Spinat garen

Den **Spinat** in den **Eintopf** rühren und abgedeckt 1-2Min. zusammenfallen lassen. Den **Eintopf** mit der **Gewürzmischung** und Salz abschmecken.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** nach Geschmack mit der **Limettenschale** und dem **Limettensaft** verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Eintopf** mit dem **Bulgur** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.