



Special: Erdnuss-„Hähnchen“-Eintopf

vegan mit Spinat und Limetten-Bulgur



ca. 25min



2 Personen

Dieser westafrikanische Erdnuss-Eintopf mit veganen Hähnchenschnitzeln 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!

- 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

- Salz
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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



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



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL 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.



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.