DINNERLY

Vegetarische schnitzel met tomatensalsa

op parelcousous met paprika en limoen

ca. 30min 2 personen

"Fusion food" klinkt fancy, maar het betekent domweg dat je ingrediënten en technieken uit diverse cuisines combineert. Waarschijnlijk klonk "kruisbestuivingseten" niet bijzonder genoeg. Hoe het ook heet: wij zijn fans van verrassende combinaties. Een Mexicaanse tomatensalsa en Midden-Oosterse couscous, bijvoorbeeld, met nog een Duitse vegetarische schnitzel erbij. En de fusion-magie werkt: dit smaakt geweldig.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 gele paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g parelcouscous [1]
- 1 limoen
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 2 vegetarische schnitzels [1,3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

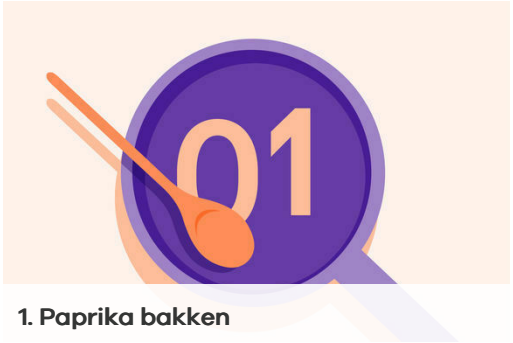
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een limoenhelft, draai de vork de ene kant op en de limoen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 828kcal, vet 34.1g, koolhydraten 107.8g, eiwit 26.4g



1. Paprika bakken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm in heel dunne plakjes. Snij de **paprika** in blokjes van 1-2cm en verwijder daarbij de zaadlijsten. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en knoflook ca. 2min op middelhoog vuur.

2. Couscous garen

Voeg de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 2min mee. Kruid met een snuf peper en zout. Voeg de **parelcouscous** toe en bak ca. 1min. Blus af met 500ml water en een flinke snuf peper en zout. Breng het geheel aan de kook en laat dan 7-9min zachtjes borrelen, tot de **couscous** gaar is.

3. Salsa maken

Halveer de **limoen**. Rasp **1 helft** en knijp 'm uit. Snij de **andere helft** in partjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. Pel en rasp 1 teen knoflook. Snij de **koriander mét steeltjes** fijn. Meng de **tomaat** met de **koriander**, het **limoensap** en de knoflook. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.

4. Schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **schnitzels** 3-5min per kant tot ze goudbruin en knapperig zijn. Kruid naar smaak met peper en zout.

5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** en een snuf peper en zout door de **couscous**. Verdeel de **couscous** en **schnitzels** over de borden en garneer met de **salsa** en **partjes limoen**.

6. Toveren met paprika

Er zit al lekkere verse paprika in dit gerecht. Maar we kunnen meer met deze groente. Heb je gerookt paprikapoeder in huis? Het kan lekker zijn om de schnitzels voor het bakken met een mespuntje van het poeder in te wrijven.