

DINNERLY



Vegetarisches Schnitzel mit Tomatensalsa

dazu Perlencouscous mit Paprika und Limette



ca. 30min



2 personen

Als „Fusion Food“ werden Gerichte bezeichnet, die Merkmale unterschiedlicher Landesküchen miteinander verbinden. Wir sind große Fans davon und versuchen uns mit diesem Rezept heute selbst darin: Wir servieren eine mexikanisch inspirierte Tomatensalsa mit Limette und Koriander zu arabischem Perlencouscous und einem, na ja, vielerorts bekannten Veggieschnitzel. Aber eigentlich zählt ja auch nur eins: Es schmeckt super!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 gele paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g parelcouscous¹
- 1 limoen
- 21 tomaat
- 10g verse koriander
- 2 vegetarische schnitzels^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

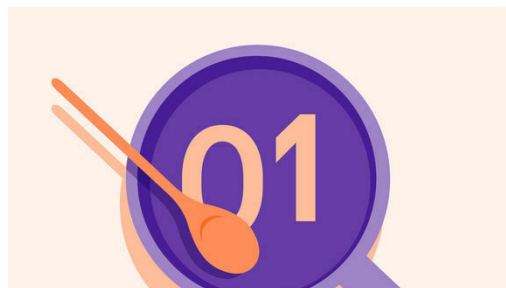
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

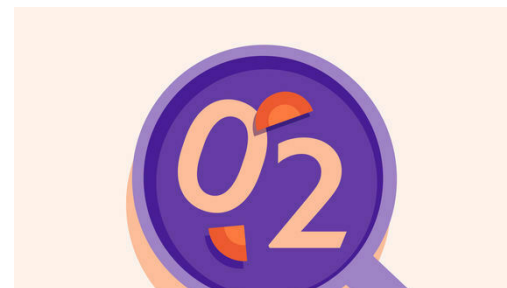
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



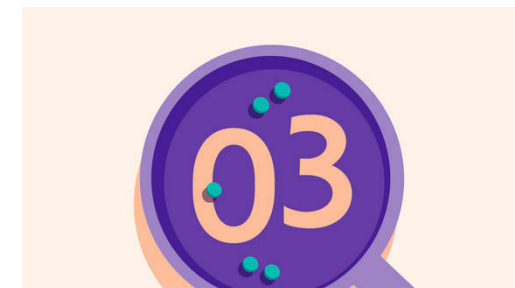
1. Paprika braten

1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1–2cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten.



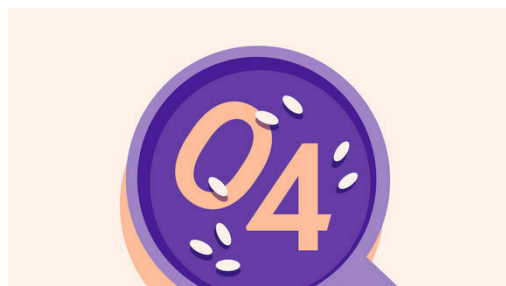
2. Perlencouscous garen

Die ½ des **Tomatenmarks** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Perlencouscous** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit 500ml Wasser ablöschen und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zufügen. Aufkochen und 7–9Min. köcheln lassen, bis der **Perlencouscous** gar und bissfest ist.



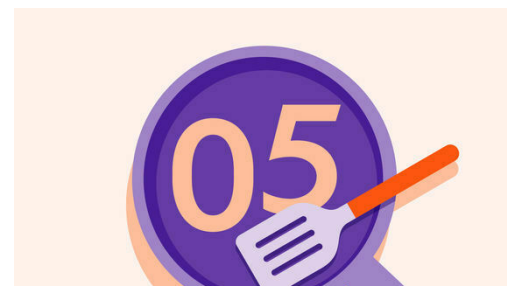
3. Salsa zubereiten

Die ½ der **Limettenschale** abreiben. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Tomaten** würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomaten** mit dem Knoblauch, dem **Koriander** und dem **Limettensaft** zu einer **Salsa** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–5Min. goldbraun und knusprig anbraten, nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Perlencouscous** mit dem **Limettenabrieb** verfeinern und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** mit dem **Perlencouscous** und der **Salsa** anrichten und mit den **Limettenspalten** garniert servieren. Vor dem Essen können die **Limettenspalten** über den **Schnitzeln** ausgedrückt werden.



6. Oh, du edle Paprika

Wir verwenden in diesem Rezept zwar schon eine saftige gelbe Paprika, aber wie wär's zusätzlich mit etwas Paprikaaroma in Rot? Damit meinen wir allerdings nicht das Gemüse, sondern das Pulver! Egal, ob geräuchert oder edelsüß – einfach vor dem Braten ein paar Messerspitzen davon auf die Schnitzel streuen und später leckere Würze mit Knusperfaktor genießen.