

Veganes BBQ Pulled Chicken

Zubereitungszeit
30 Min.

Arbeitszeit
30 Min.



Gericht: Sattmacher Land & Region: international
Keyword: laktosefrei, schnelle Küche, vegan, vegetarisch
Portionen: 2 Personen

Equipment

- große Pfanne / Wok

Zutaten

Für den cremigen Couscous:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Couscous (hier: Kichererbsencouscous)
- 1 EL vegane Frischecreme (alternativ: Frischkäse)
- Salz
- Petersilie (optional)

Veganes BBQ Pulled Chicken

- 300 g Kräuterseitlinge
- 1 Stk Paprika, rot
- 1 Stk Zwiebel, groß
- 1 EL vegane Butter
- 1-2 EL BBQ Soße
- 1 Handvoll Babyspinat
- Salz und Pfeffer

Anleitungen

1. Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen. Quellen lassen und die Frischecreme einrühren, bis die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und (optional) Petersilie abschmecken.
2. Vegane Butter in der Pfanne erhitzen und Paprika- sowie Zwiebelstreifen darin scharf anbraten. Kräuterseitlinge in Stücke reißen und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, ca. 5 Minuten schmoren.
3. BBQ zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Babyspinat untermischen.