



Paprika-Rindfleisch-Wok vegan

mit geröstetem Blumenkohl und Erdnüssen



ca. 30min



3-4 Personen

Wir lieben Wokgerichte besonders dafür, dass sie so einfach sind. Sie nehmen jede Zutat mit offenen Armen auf und was am Ende dabei herauskommt, ist eine wärmende, farbenfrohe Mischung voller Geschmack. Heute in unserem Wok: bunte Paprika, Lauchzwiebeln und vegane Rindfleischstreifen, die mit Knoblauch, Ingwer und Chili aromatisiert werden. Dazu gesellen sich ofengerösteter Blumenkohl und eine Soja-Limetten-Sauce. Mmmh!

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Limette
- 100ml Sojasauce ^{1,6}

- 2 grüne Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 2 Packungen veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,6}

- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 474kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 28.7g, Eiweiß 32.1g



1. Blumenkohl zerteilen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Den **Blumenkohl** in große Röschen zerteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Ggf. die zarten inneren **Blätter des Blumenkohls** beiseitelegen.



4. Gemüse schneiden

Während der **Blumenkohl** röstet, die **Paprika** vierteln, entkernen und in große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in je 6 Stücke schneiden.



2. Sauce anrühren

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und die **Sojasauce** mit der **Limettenschale**, 2TL Zucker und 1½EL Mehl verrühren, dann 180ml kaltes Wasser nach und nach einrühren, damit sich keine Klumpen bilden.



5. Gemüse braten

Den **Knoblauch**, den **Ingwer** und die **Peperoni nach Geschmack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln** und ggf. die **Blumenkohlblätter** zugeben und ca. 4Min. scharf anbraten, bis die Haut der **Paprika** beginnt, Blasen zu werfen.



3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit 1EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 10Min. rösten, bis der **Blumenkohl** von oben dunkel wird. Den Ofen ausstellen und den **Blumenkohl** bis zum Fertigstellen im Ofen belassen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Geschnetzelte** in die Pfanne geben und in 2-3Min. stark erhitzen, dann die **Sauce** einrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und den gerösteten **Blumenkohl** unterheben. Den **Paprika-Rindfleisch-Wok** auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.