



Veganes „Hähnchen“-Saag

auf Jasminreis, garniert mit Koriander



ca. 30min



2 Personen

Ein Saag ist ein Gericht mit viel Grünzeug, eleganter ausgedrückt: mit Blattgemüse. Was das angeht, lassen wir uns heute auch nicht lumpen, es gibt Spinat satt. Die Gaststars auf dem grünen Teppich sind leckere vegane Hähnchenschnetzel von Heura, im Publikum fein-duftiger Jasminreis, oben auf der Empore empfiehlt sich frisch-würziger Koriander. Natürlich alles mit indischer Würze. Vorhang auf!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel⁶
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 662kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 25.3g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Saag zubereiten

Mit etwas Wasser ablöschen, sodass der Boden des Topfes bedeckt ist. Die **Gewürzmischung** und 1 Prise Zucker einrühren. $\frac{2}{3}$ des **Spinats** zugeben und ca. 2Min. zusammenfallen lassen. Das **Saag** aus dem Topf nehmen und in einem hohen Gefäß fein pürieren. Der Topf wird weiterverwendet.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Den **Knoblauch** mit dem Handballen oder einem Messer platt drücken und die Schale entfernen. Die **Tomaten** achteln.



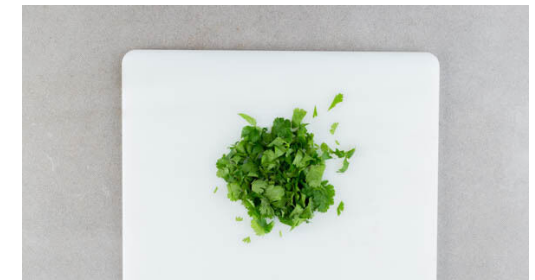
5. Saag fertigstellen

Die **veganen Hähnchenschnitzel** im Saagtopf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten. Das **Saag** in den Topf zurückgeben. Den **restlichen Spinat** zufügen und alles abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 4Min. erwärmen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig werden und die **Tomaten** zerfallen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Saag** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.