



V1: Veganes „Hähnchen“-Saag

auf Jasminreis, garniert mit Koriander



ca. 30min



3-4 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, im Publikum fein-duftiger Jasminreis, oben auf der Empore empfiehlt sich frisch-würziger Koriander. Natürlich alles mit indischer Würze. Vorhang auf!

- 400g Jasminreis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 400g Babyspinat
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ⁶
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

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

Energie 628kcal, Fett 14.8g,
Kohlenhydrate 91.7g, Eiweiß 25.2g



In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



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.



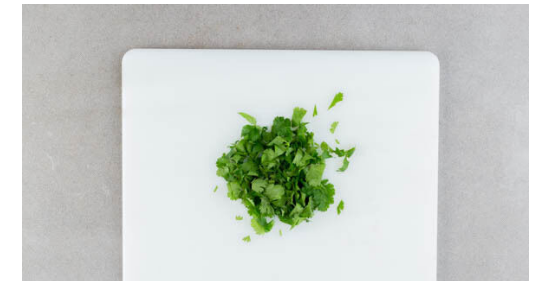
Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Den **Knoblauch** mit dem Handballen oder einem Messer platt drücken und die Schale entfernen. Die **Tomaten** achteln.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** im Saagtopf mit 2EL 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.



Die **Zwiebeln** den **Knoblauch** und die **Tomaten** mit 1TL Salz in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig werden und die **Tomaten** zerfallen.



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