



Pikante „Hähnchen“-Pfanne vegan

mit Gemüse und Kokosreis



ca. 25min



3-4 Personen

Heute lässt du deine Geschmacksknospen tanzen, denn diese schnelle vegane Pfanne mit den saftigen „Hähnchen“-Schnitzeln von Heura sowie Paprika und Zucchini bedient sie alle: süß, salzig, bitter, sauer und umami! Der mit Kokosmilch gegarte Basmatireis mildert die Schärfe, die du ganz nach deinen Vorlieben dosieren oder auch weglassen kannst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400ml Kokosmilch
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken einfach weglassen und nur die eigene Portion nachwürzen.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 26.6g



1. „Hähnchen“ verfeinern

In einem mittelgroßen Topf die **Kokosmilch** mit 200ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit der **½ der Sojasauce**, 3EL hellem Essig sowie **2TL 5-Gewürze-Pulver** vermengen und beiseitestellen.



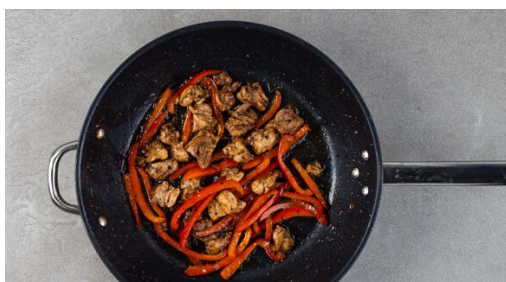
2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



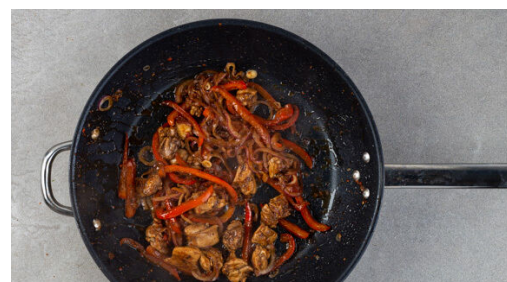
3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit der **½ des Brühgewürzes** in das kochende **Kokoswasser** rühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. „Hähnchen“ braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel samt Marinade** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten und mit 1 Prise Pfeffer würzen.



5. Zwiebeln mitbraten

Die **Zwiebeln**, die **restliche Sojasauce**, das **restliche 5-Gewürze-Pulver** und **1 Prise Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** zu den **Schnetzeln** in die Pfanne geben und alles weitere 2-3Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf. Nebenher die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



6. Pfanne fertigstellen

Die **Zucchini** mit 5EL Wasser und **1 Prise Brühgewürz** in die Pfanne geben und abgedeckt 3-4Min. bei mittlerer Hitze garen. **Tipp:** Für etwas mehr **Sauce** einfach 2-3EL mehr Wasser hinzugeben. Die **Lauchzwiebel** schräg in breite Ringe schneiden. Die **vegane Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.