



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 von Heura, 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.



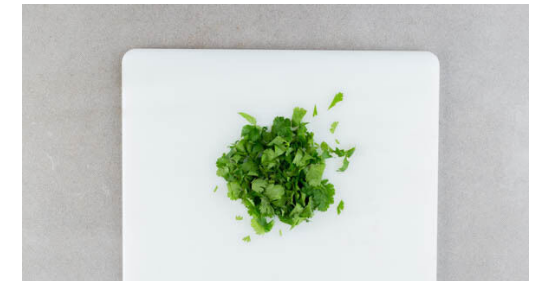
Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und mittelfein würfeln. Den **Knoblauch** mit dem Handballen oder einem Messer platt drücken und die Schale entfernen. Die **Tomaten** achtern.



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.