



Veganes „Hähnchen“-Curry mit Gochujang

auf Vollkornreis mit Gemüse und Erdnüsse



ca. 30min



3-4 Personen

Du hast Heißhunger auf Curry, aber vegan soll es sein? Dann bist du bei Marley Spoon genau richtig. Vegane Hähnchenschnetzel, Brokkoli und Karotten vereinen sich heute ganz geschmeidig mit einer cremig-würzigen Sauce aus Kokosmilch, Sojasauce und koreanischer Chilipaste. Und damit das Curry noch aromatischer und knackiger wird, gibt es Lauchzwiebel und Erdnüsse als Garnitur. So einfach kann Genießen sein. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Karotten
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel³
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 25g koreanische Chilipaste^{1,3}
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet zunächst weniger von der Chilipaste und passt die Würzung dann nach Geschmack an.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 31.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. In einem zweiten mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser für das **Gemüse** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3Min. goldbraun braten. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** hinzugeben und ca. 2Min. weiterbraten.



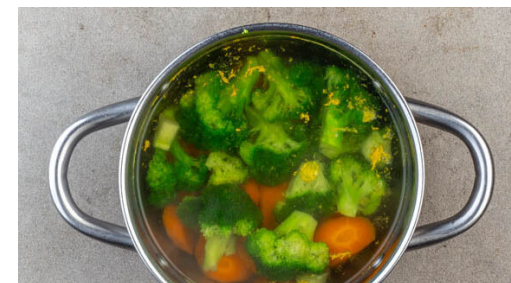
2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Curry ansetzen

Die **Kokosmilch**, die **Sojasauce**, die **Chilipaste** und 2EL Zucker einrühren und zum Köcheln bringen, bis sich die **Chilipaste** auflöst. Die **veganen Hähnchenschnitzel** bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt, dabei stetig rühren.



3. Gemüse blanchieren

Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und ca. 3Min. blanchieren, oder bis der **Brokkoli** hellgrün und zart ist. Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Brokkoli** und die **Karotten** mit dem **Curry** vermengen und aufwärmen lassen. Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Erdnüssen** garniert servieren.