



Knackige Salatschiffchen mit veganem Hack

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 20min



2 Portionen

Heute setzen wir die Segel geschmacklich gen Asien. Inspiriert vom laotischen Fleischsalat Larb präsentieren wir eine Aromenexplosionsköstlichkeit der veganen Art: Zur würzigen, tierfreien Hack-Gemüse-Pfanne - mit doppelt Hack für noch mehr Protein - gibt es eine duftig-fruchtige Sauce mit Limette und Knoblauch. Die tiefgrüne Krönung der Fahrt im Romanasalatschiff: frische Minze. Kulinarisches Kentern ausgeschlossen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ketjap Manis ²
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 38.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



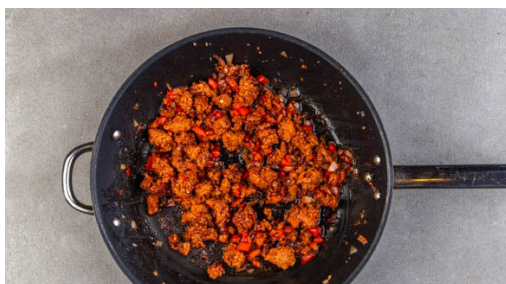
2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Paprika** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 2EL Wasser, **2TL Ketjap Manis** und ½TL Zucker verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



4. Veganes Hack braten

Das **vegane Hack** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben, mit einem Kochlöffel zerteilen und in 6-10Min. knusprig braten. Die **Gewürzmischung** und **4EL Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren und ggf. 2-4TL Wasser zufügen.



5. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Minze samt weichen Stängeln** grob schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatblätter** mit der veganen **Hackmischung** füllen und mit den **Erdnüssen** und der **Minze** garnieren. Die **Salatschiffchen** mit der **Sauce** servieren.