



Bánh-Mì-Reisbowl mit veganem Hack

garniert mit eingelegtem Gemüse und Salat



30-40min



3-4 Personen

Veganes Hack gepimpt mit Hoisinsauce? Fix eingelegtes Gemüse und fluffig-dampfender Reis? Köstliche Aromen inspiriert von den Straßen Vietnams? Check, Check und Doppel-Check! Diese köstliche Bowl vereint viele Komponenten des vietnamesischen Streetfood-Klassikers „Bánh Mì“ und ist dabei noch herrlich unkompliziert zuzubereiten. Reis kochen, Gemüse einlegen, Hack braten, fertig - so einfach geht Genuss. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 100g gemischter Salat
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 22.9g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.

4

4. Gemüse abgießen

Die **eingelegten Gurken** und **Karotten** in ein Sieb abgießen.

2

2. Gemüse einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 3EL Essig mit 2TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** und die **Gurken** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

5

5. Anrichten & servieren

Das **Hoisin-Hack** mit dem **eingelegten Gemüse** und dem **Salat** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Hack braten

3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Das **vegane Hack** mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. braun braten. Die **Hoisinsauce** einrühren, 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 1Min. weiterbraten. Die **Hackpfanne** vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.

6

6. Kernig und frisch

Lust auf noch mehr Aroma? Kein Problem, dann garniere das fertige Gericht doch einfach mit etwas frischem Koriander. Hmm, Koriander ist nicht so deins? Alternativ eignen sich auch geröstete Sesamsamen für das Plus an Geschmack. Psst: Beides geht natürlich auch!