



Bánh-Mì-Reisbowl mit veganem Hack

garniert mit eingelegtem Gemüse und Salat



30-40min



2 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!

- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 50ml Hoisinsauce ^{1,2,3}
- 50g gemischter Salat
- 2 Knoblauchzehen

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 626kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 23.4g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



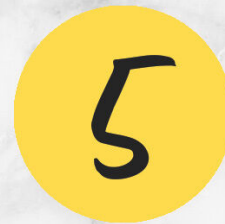
Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Essig mit 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Karotten** und die **Gurken** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen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



2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Das **vegane Hack** mit dem Knoblauch in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



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



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



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!