



Frische Salatschiffchen mit veganem Hack

mit Hoisin-Dressing und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Backbord? Steuerbord? Unsere schnellen Salatschiffchen kennen nur eine Richtung: deinen Teller. Hierfür musst du weder rudern noch die Segel setzen. Als Skipper:in mit Erfahrung belegst du deine Schiffchen mit lockerem Sushireis, veganem Hack und Karotten und garnierst sie mit knackigen Erdnüssen. Und damit du auch in der Lage bist, gegen den Wind zu segeln, stichst du mit einem Hoisin-Dressing in See. Schiff ahoi!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 1 Kopfsalat
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 50ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 25.8g



1. Reis kochen

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 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, dem Knoblauch, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3–5Min. krümelig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit der **½ der Hoisinsauce** vermengen.



2. Karotte würzen

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Mit ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Hoisinsauce** mit ½TL Essig und ½TL Wasser verrühren. Die **Salatblätter** mit etwas **Dressing** beträufeln, nach Belieben mit dem **Reis**, dem **Hack** und den **Karotten** belegen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Das **restliche Dressing** als Dip dazu reichen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** in der Packung mit einem Topf oder einer schweren Pfanne zerdrücken. Den **Salat** vom Strunk befreien und in einzelne Blätter zerteilen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



6. Knusprig gefällig?

Wenn dein Gaumen in puncto Reis etwas krasser bzw. krosser drauf ist, dann sei nett zu ihm und gib ihm die Textur, die er erwartet: Den fertig gekochten Reis einfach zusammen mit dem Hack anbraten, und schon sind alle zufrieden. Auch der krasse Gaumen.