



Frische Salatschiffchen mit veganem Hack

mit Hoisin-Dressing und Erdnüssen



ca. 25min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 1 Kopfsalat
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 100ml Hoisinsauce ^{1,3,4}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 713kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 24.9g



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 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 großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl, dem Knoblauch, 1TL 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. Karotten würzen

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



5. Fertigstellen & servieren

Die **restliche Hoisinsauce** mit 1TL Essig und 1TL 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. 2 Knoblauchzehen 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.