



Veganes Sesam-„Hähnchen“

mit Gurkensalat und duftigem Basmatireis



ca. 25min



2 Personen

Der Geschmack von Sesamsamen wird deutlich kräftiger, wenn man sie röstet. Das merkt man besonders bei Sesamöl, das einen sehr intensiven Geschmack hat, wenn es aus gerösteten Sesamsamen gepresst wird. Wir zumindest finden, dass unseren veganen Hähnchenstücken von Heura die doppelte Dosis sehr gut steht: Zum Sesamöl gibt es auch noch geröstete Sesamsamen. Sesam-Aroma, öffne dich!

Was du von uns bekommst

- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ¹
- 1 Pck. Sesam ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 25.1g

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Sojasauce** mit dem Knoblauch und 1TL Zucker verrühren. Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit der **Sojamarinade** vermengen und beiseitestellen.

4

4. Schnetzel braten

Die **Schnetzel samt Marinade** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze unter Rühren 3-4Min. goldbraun braten, ggf. 1-2EL Wasser zugeben, damit sie nicht anbrennen.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Verfeinern und servieren

Den **Sesam** und **restliches Sesamöl** nach Geschmack zu den **Schnetzeln** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Den **Gurkensalat** und die **Schnetzel** mit dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Gurkensalat zubereiten

Während der **Reis** kocht, die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit der **½ des Sesamöls**, 1EL Essig (vorzugsweise Reisessig oder Tafelessig) und 1 Prise Zucker vermengen, mit Salz abschmecken und kühl beiseitestellen.

6

6. Ein Platz in der Pfanne

Wie läuft's denn so mit der Resteverwertung? Natürlich ist es besser, wenn nichts übrig bleibt, aber falls doch mal zu viel Gemüse in den Einkaufskorb gewandert ist: Klein geschnittene Karotten oder Paprika jeglicher Couleur können hier eine kulinarische Heimat finden; einfach mit den Schnetzeln zusammen anbraten. Lieber scharf? Den letzten Rest scharfe Sauce in die Marinade rühren!