



Indonesisches „Hähnchen“ vegan

mit Brokkoli und Reis



ca. 20min



2 Personen

Wer unter der Woche nicht viel Zeit zum Kochen hat, muss nicht immer zur Tiefkühlpizza greifen – denn dieses Gericht steht fast so schnell auf dem Tisch, wie der Ofen zum Vorheizen braucht. Während der Reis kocht, können wir schon mal die zarten veganen Hähnchenschnitzel von Heura mit dem frischen Brokkoli anbraten und eine fixe indonesisch inspirierte Erdnussauce anrühren. Wenig Aufwand, viel Genuss – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ³
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ³
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 36.1g,
Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 35.5g



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce anrühren

Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis** (oder mehr nach Geschmack) und dem **Currypulver** verrühren und so viel **Kokosmilch** zugeben, bis eine joghurtartige Konsistenz erreicht ist.



2. Veganes Hähnchen braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. anbräunen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** in die Pfanne geben und auch die **restliche Kokosmilch** einrühren. Die **veganen Hähnchenschnetzel** mit dem **Brokkoli** und der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** und ca. 90ml Wasser zum **Hähnchen** in die Pfanne geben und weitere 4-6Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



6. Bis zu den Zehen

Wer das Gericht noch weiter verfeinern möchte, kann eine fein geschnittene Knoblauchzehe mit dem Brokkoli anbraten und zum Schluss 1EL Essig unter die Sauce rühren.