



Veggie-Hähnchenschnitzel mit Pak Choi

in Kokos-Soja-Sauce auf Jasminreis



ca. 30min



3-4 Personen

Unsere veganen Hähnchenschnitzel von Heura sind einfach der Hit! Heute gibt es sie in einer cremig-würzigen Kokos-Soja-Sauce auf fluffigem Jasminreis. Feiner Pak Choi und knackige Cashewkerne als Garnitur sind ebenfalls eine köstliche Angelegenheit und bringen deine Geschmacksknospen mächtig auf Trab. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Pak Choi
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 3 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 100g Cashewkerne ²

Was du zu Hause benötigst

- 5TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, die **grünen Blätter** ganz lassen und die **weißen** Teile längs halbieren.

2

2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser 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. Den **Reis** bis zum Servieren abgedeckt lassen.

3

3. Zutaten braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. goldbraun braten. Den **weißen Teil des Pak Chois** in die Pfanne geben und 4-6Min. weiterbraten.

4

4. Sauce köcheln

2EL Pflanzenöl mit der **Gewürzmischung** in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 30Sek. duftend erwärmen. Die **Kokosmilch**, die **Sojasauce** und 4TL Honig einrühren und unter häufigem Rühren 6-8Min. köcheln lassen, bis etwa die **½ der Sauce** übrig ist und eine dunkelbraune Farbe erhält. Die **grünen Blätter des Pak Chois** in ca. 1cm breite Streifen schneiden.

5

5. Fertigstellen & servieren

2EL Essig, 1TL Honig und 1 Prise Salz verrühren und mit der **½ der Pak-Choi-Blätter** vermengen. Die **Cashewkerne**, die **restlichen Pak-Choi-Blätter** und die **veganen Hähnchenschnitzel** mit der **Sauce** vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Pfannenmischung** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Pak-Choi-Blättern** garniert servieren.

6

6. Zweite Chance

Falls es Kräuter wie Minze oder Koriander geben sollte, die es beim letzten Mal nicht in den Kochtopf geschafft haben, dann bekommen sie bei diesem Gericht eine zweite Chance: Einfach klein schneiden und zu den Pak-Choi-Blättern geben.