



Paprika-„Rindfleisch“-Wok vegan

mit geröstetem Blumenkohl und Erdnüssen



ca. 30min



4 Portionen

Wir lieben Wokgerichte besonders dafür, dass sie so einfach sind. Sie nehmen jede Zutat mit offenen Armen auf und was am Ende dabei herauskommt, ist eine wärmende Mischung voller Geschmack. Heute in unserem Wok: Paprika, Lauchzwiebeln und vegane Rindfleischstreifen, die mit Knoblauch, Ingwer und Chili aromatisiert werden. Dazu gesellen sich ofengerösteter Blumenkohl und eine Soja-Limetten-Sauce. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 unbehandelte Limetten
- 100ml Tamari-Sojasauce³
- 2 grüne Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Peperoni
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 20g Koriander
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 2 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 463kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 31.4g



1. Blumenkohl zerteilen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C. Den **Blumenkohl** in große Röschen zerteilen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Ggf. die zarten inneren **Blätter des Blumenkohls** beiseitelegen.



4. Gemüse schneiden

Während der **Blumenkohl** röstet, die **Paprika** vierteln, entkernen und in große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in je 6 lange Stücke schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.



2. Sauce anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** und die **Sojasauce** mit der **Limettenschale**, 2TL Zucker und 1½EL Mehl verrühren, dann 180ml kaltes Wasser nach und nach einrühren, damit sich keine Klumpen bilden.



5. Gemüse braten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **Peperoni nach Geschmack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 1Min. anbraten, dann die **Paprika**, die **Lauchzwiebeln** und ggf. die **Blumenkohlblätter** zugeben und ca. 4Min. scharf anbraten, bis die Haut der **Paprika** beginnt, Blasen zu werfen.



3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im vorgeheizten Ofen ca. 10Min. rösten, bis der **Blumenkohl** von oben dunkel wird. Den Ofen ausstellen und den **Blumenkohl** bis zum Fertigstellen im Ofen belassen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Geschnetzelte** in die Pfanne geben und in 2-3Min. stark erhitzen, dann die **Sauce** einrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und den gerösteten **Blumenkohl** unterheben. Den **Paprika-Rindfleisch-Wok** auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** und den **Erdnüssen** garniert servieren.