



Vegane Fischstäbchen auf Sushireis

mit Brokkoli und Karottensalat



ca. 25min



4 Portionen

Für uns sind Fischstäbchen immer mit Kindheitserinnerungen verbunden – und dabei spielt es keine Rolle, ob sie vegan sind oder nicht, denn super schmecken tun sie in jedem Fall. Über das heutige Gericht sind unsere inneren Kinder jedenfalls sehr glücklich, denn es gibt pflanzliche Fischstäbchen mit flockigem Sushireis, einem knackigen Sesam-Karottensalat und ofengeröstetem Brokkoli. Ein cremig-würziges Sößchen dazu, fertig!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 300g Sushireis
- 1 Pck. Sesam ²
- 2 Karotten
- 2 Pck. vegane Fischstäbchen ^{1,3}
- 100ml Hoisinsauce ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 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), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 29.0g,
Kohlenhydrate 95.4g, Eiweiß 19.9g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und im vorgeheizten Ofen 10-15Min. rösten, bis der **Brokkoli** gar ist, aber noch etwas Biss hat.



4. Fischstäbchen braten

Die **Fischstäbchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun und gar braten.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hoisinsauce** mit 3EL Mayonnaise und ein wenig Wasser verrühren, bis eine dünnflüssige **Sauce** entsteht. Den **Reis** und den **Brokkoli** mit den **Fischstäbchen** und dem **Karottensalat** anrichten, die **Sauce** darüberträufeln und servieren.



3. Salat anmachen

Die **Sesamsamen** mit 2EL Essig, 2TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten** grob raspeln und mit dem **Dressing** vermengen.



6. Grünes Plus

Wer seine Sauce nicht nur asiatisch-aromatisch, sondern auch japanisch-scharf genießen möchte, kann etwas Wasabi einrühren – ob Paste oder Pulver ist dabei egal, die grüne Wurzel (ein Verwandte von unserem Meerrettich) sorgt für ein scharfes Kitzeln in der Nase.