



## RS Wokpfanne mit veganem „Hähnchen“

mit Pak Choi und Blumenkohlriss



ca. 20min



4 Portionen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben den saftigen veganen „Hähnchen“-Schnetzen von Heura gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl sowie gebratenen Pak Choi und Karotte. Ruckzuck zubereitet und mit den köstlichen Aromen von Ingwer, Hoisin- und Sojasauce!

## Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel<sup>3</sup>
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce
- 100ml Hoisinsauce<sup>1,2,3</sup>
- 1 Pck. Sesam<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- großer Topf mit Deckel

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 416kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 32.3g, Eiweiß 35.8g



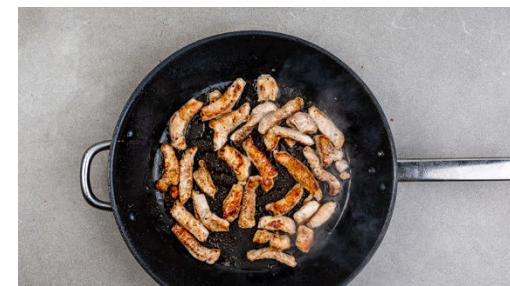
### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 4. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und der **Sojasauce** in dem Wok oder der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. weich garen.



### 2. Schnetzel braten

Die **veganen Snetzeln** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den Wok bzw. die Pfanne aufbewahren.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, die **grünen Pak-Choi-Streifen**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 kräftige Prise Zucker in den Wok bzw. die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



### 3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlreis** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohlreis** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



### 6. Schnetzel unterrühren

Die **Schnetzel** und die **½ des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und ggf. kurz erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.