



RS Wokpfanne mit veganem „Hähnchen“

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



ca. 20min



2 Portionen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben den saftigen veganen „Hähnchen“-Schnitzeln 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

- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 1 Pck. Sesam²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer 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 443kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 36.9g



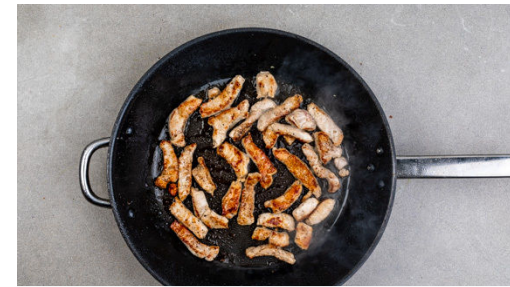
1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **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 **1 EL 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 Schnetzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL 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**, 1EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 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 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen 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.