



## Veganes Teriyaki-Steak mit Sesam

auf Sushireis, dazu Rotkohlsalat und Spinat

30-40min 4 Portionen

Reis ist das Grundnahrungsmittel der japanischen Küche. Das Tolle am Sushireis? Er wird garantiert nicht matschig! Zwar ist er nach dem Garen weich, im Inneren behält er aber immer noch einen leichten Biss. Dazu gibt es heute veganes Steak in einer köstlichen Teriyakisauce, zarten Spinat und einen knackigen Rotkohlsalat mit Karotte und Ingwer.

## Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 100ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,3</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 4 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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.

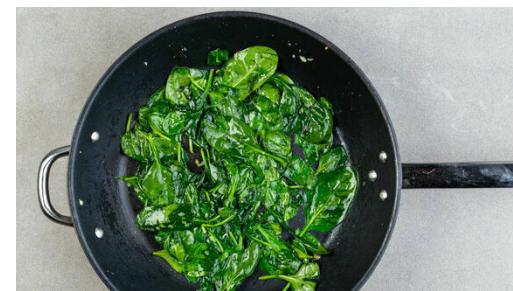
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 41.2g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des Ingwers oder mehr** sowie den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



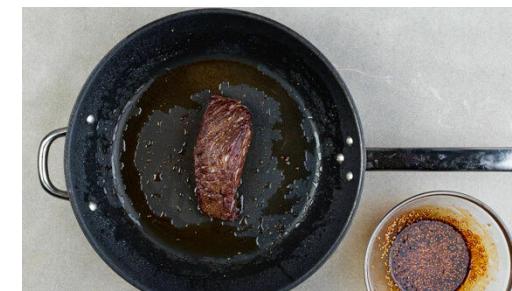
### 4. Spinat garen

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und den **Spinat** in das heiße Öl geben und den **Spinat** 1-2Min. unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Reis kochen

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. Steaks braten

Die **Teriyakisauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 2EL hellem Essig und 2TL Mehl verrühren, dann den **Sesam** unterrühren. Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



### 3. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Die **Karotten**, den **Ingwer**, 2EL Pflanzenöl und 4EL hellen Essig untermengen und den **Salat** mit **2-3EL Sojasauce**, 1TL Zucker,  $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer sowie Salz nach Geschmack würzen.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Teriyaki-Würzsauce** über die **Steaks** gießen, die Hitze reduzieren und die **Steaks** noch 2-3Min. abgedeckt garen, je nach gewünschtem Gargrad. Die **Steaks** vor dem Anschneiden 2-5Min. abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden und mit dem **Reis**, dem **Salat** und dem **Spinat** anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.