



## Veganes Teriyaki-Steak mit Sesam

auf Sushireis, dazu Rotkohlsalat und Spinat

30-40min 2 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

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,3</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>2</sup>
- 2 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 709kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 42.0g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des Ingwers oder mehr** sowie den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



### 4. Spinat garen

In einer mittelgroßen 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 **½ der Teriyakisauce** mit der **restlichen Sojasauce**, 1EL hellem Essig und 1TL Mehl verrühren, dann den **Sesam** untermischen. Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.



### 3. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** mit 1 kräftigen Prise Salz 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Die **Karotten**, den **Ingwer**, 1EL Pflanzenöl und 2EL hellen Essig untermengen und den **Salat** mit **1-2EL Sojasauce**, **½TL Zucker** sowie Salz und Pfeffer 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.