



## Veganes Steak auf Brokkoli-Gemüse

in würziger Sauce mit Soja und Knoblauch

⌚ 30-40min ⌂ 2 Portionen

Wer zu Hause einen Wok hat, kann ihn heute zum Einsatz bringen: Die Geschmacksreise geht nämlich nach China! Paprika und Brokkoliröschen werden kurz scharf angebraten und in säuerlich-süßer Sojasauce würzig gegart. Auf einem fluffigen Hügel Reis serviert, kann es geschmacklich nur noch vom saftigen veganen Steak getoppt werden. Auf den Wok, fertig, los!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>1</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. veganes Steak<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

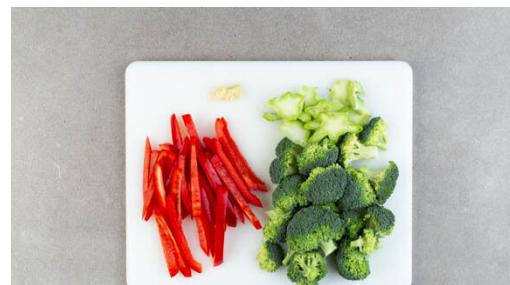
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

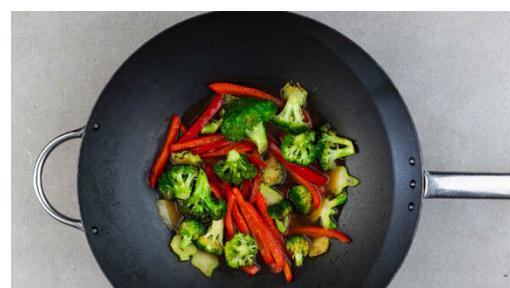
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 42.0g



### 1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerkleinern, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 4. Gemüse braten

Den **Brokkoli** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **Sauce** angießen, aufkochen und 7-8Min. einköcheln lassen. Ggf. mit **mehr Brühgewürz** nachwürzen.



### 2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 3. Sauce anrühren

50ml kaltes Wasser mit 1TL Speisestärke verrühren. Den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **½ des Brühgewürzes**, 1EL Essig, 2TL (braunen) Zucker und 1TL Pfeffer untermischen, dann nochmals 200ml Wasser hinzufügen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten.