



Pikante „Hähnchen“-Pfanne vegan

mit Gemüse und Kokosreis



ca. 25min



2 Portionen

Heute lässt du deine Geschmacksknospen tanzen, denn diese schnelle vegane Pfanne mit den saftigen „Hähnchen“-Schnitzeln von Heura sowie Paprika und Zucchini bedient sie alle: süß, salzig, bitter, sauer und umami! Der mit Kokosmilch gegarte Basmatireis mildert die Schärfe, die du ganz nach deinen Vorlieben dosieren oder auch weglassen kannst. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200ml Kokosmilch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel¹
- 25ml Tamari-Sojasauce¹
- 1 Pck. chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Chiliflocken einfach weglassen und nur die eigene Portion nachwürzen.

Allergene

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

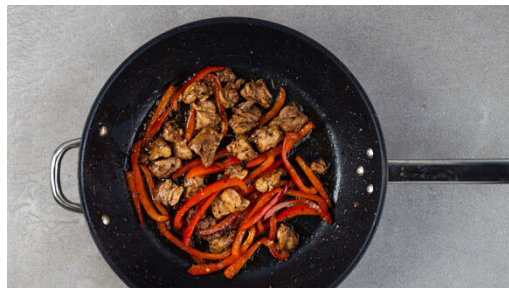
Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 27.1g



1. „Hähnchen“ verfeinern

In einem kleinen Topf die **Kokosmilch** mit 100ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit der **½ der Sojasauce**, 1½EL hellem Essig sowie **1TL 5-Gewürze-Pulver** vermengen und beiseitestellen.



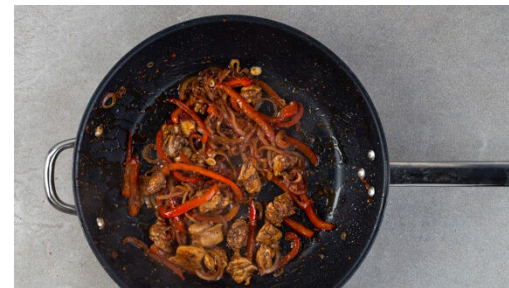
4. „Hähnchen“ braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel samt Marinade** und die **Paprikastreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. anbraten und mit 1 Prise Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und in möglichst feine Ringe schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



5. Zwiebeln mitbraten

Die **Zwiebeln**, die **restliche Sojasauce**, **1TL 5-Gewürze-Pulver** und **1 Prise Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** zu den **Schnitzeln** in die Pfanne geben und alles weitere 2–3Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. **Vorsicht**, die **Chiliflocken** sind sehr scharf. Nebenher die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit der **½ des Brühgewürzes** in das kochende **Kokoswasser** rühren und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Pfanne fertigstellen

Die **Zucchini** mit 3EL Wasser und **1 Prise Brühgewürz** in die Pfanne geben und abgedeckt 3–4Min. bei mittlerer Hitze garen. **Tipp:** Für etwas mehr **Sauce** einfach 2–3EL mehr Wasser hinzugeben. Die **Lauchzwiebel** schräg in breite Ringe schneiden. Die **vegane Hähnchenpfanne** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** und ggf. mehr **Chiliflocken** garnieren und servieren.