



## Knackige Salatschiffchen mit veganem Hack

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 25min



4 Portionen

Heute setzen wir die Segel geschmacklich gen Asien. Inspiriert vom laotischen Fleischsalat Larb präsentieren wir eine Aromenexplosionsköstlichkeit der veganen Art: Zur würzigen, tierfreien Hack-Gemüse-Pfanne - mit doppelt Hack für noch mehr Protein - gibt es eine duftig-fruchtige Sauce mit Limette und Knoblauch. Die tiefgrüne Krönung der Fahrt im Romanasalatschiff: frische Minze. Kulinarisches Kentern ausgeschlossen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 150ml Ketjap Manis <sup>2</sup>
- 800g veganes Hackfleisch <sup>2</sup>
- 4 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>1</sup>
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Zitruspresse

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

## Allergene

Erdnüsse (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 37.5g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



### 2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Paprika** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



### 3. Sauce zubereiten

Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 4EL Wasser, **4TL Ketjap Manis** und 1TL Zucker verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



### 4. Veganes Hack braten

Das **vegane Hack** mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben, mit einem Kochlöffel zerteilen und in 6-10Min. knusprig braten. Die **Gewürzmischung** und das **restliche Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren und ggf. 4-6TL Wasser zufügen.



### 5. Zutaten vorbereiten

Den **Salat** in einzelne Blätter zerteilen. Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Minze samt weichen Stängeln** grob schneiden.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatblätter** mit der veganen **Hackmischung** füllen und mit den **Erdnüssen** und der **Minze** garnieren. Die **Salatschiffchen** mit der **Sauce** servieren.