



Knackige Salatschiffchen mit veganem Hack

dazu Minze, Erdnüsse und Limettensauce



ca. 20min



2 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!

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 100ml Ketjap Manis ²
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ¹
- 10g Minze

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- große Pfanne
- Zitruspresse

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

Energie 805kcal, Fett 45.0g,
Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 37.5g



1. Gemüse schneiden

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



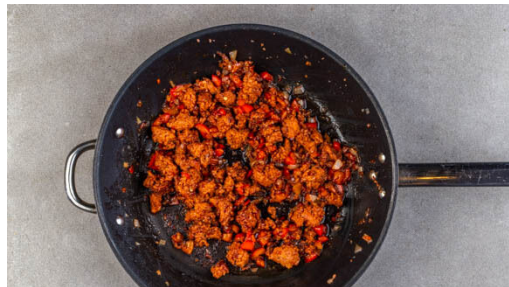
2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Paprika** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



3. Sauce zubereiten

Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Limettensaft**, 2EL Wasser, **2TL Ketjap Manis** und ½TL Zucker verrühren. Mit Salz abschmecken und ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



4. Veganes Hack braten

Das **vegane Hack** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz zum **Gemüse** in die Pfanne geben, mit einem Kochlöffel zerteilen und in 6-10Min. knusprig braten. Die **Gewürzmischung** und **4EL Ketjap Manis** einrühren. Alles gut verrühren und ggf. 2-4TL 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.