



RS Wokpfanne mit veganem „Hähnchen“

mit Pak Choi und Blumenkohlreis



ca. 20min



2 Portionen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben den saftigen veganen „Hähnchen“-Schnitzeln von Heura gibt es zu „Reis“ verarbeiteten Blumenkohl sowie gebratenen Pak Choi und Karotte. Ruckzuck zubereitet und mit den köstlichen Aromen von Ingwer, Hoisin- und Sojasauce!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 1 Pck. Sesam²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel

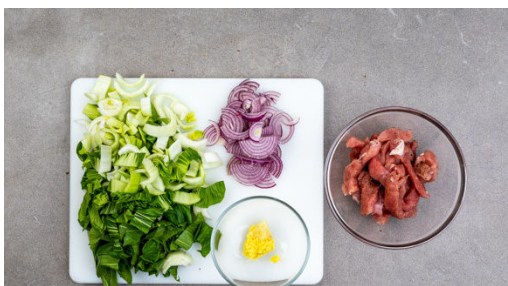
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

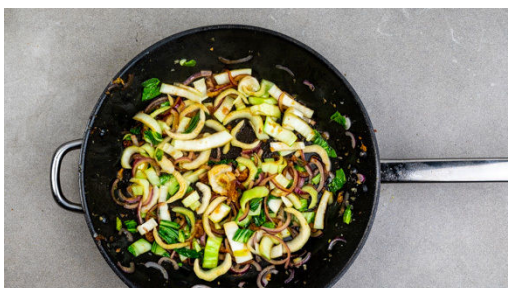
Nährwertangaben pro Portion

Energie 443kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 36.9g



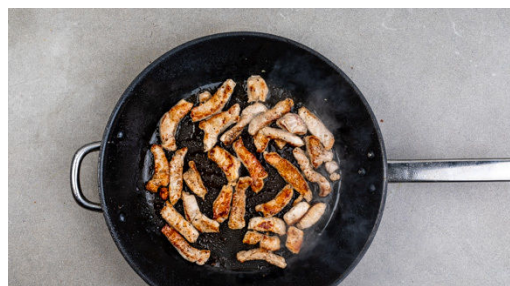
1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen** und den **grünen Teil** des **Pak Choi** getrennt voneinander in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und **1 EL Sojasauce** in dem Wok oder der Pfanne 1-2Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. weich garen.



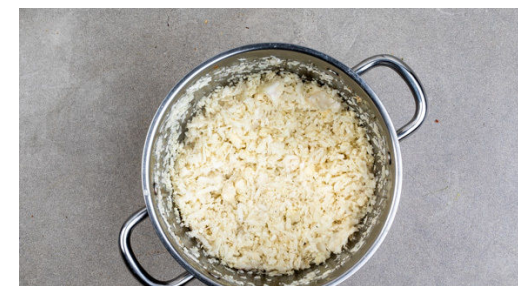
2. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den Wok bzw. die Pfanne aufbewahren.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, die **grünen Pak-Choi-Streifen**, 1EL Essig, 1-2EL Wasser und 1 Prise Zucker in den Wok bzw. die Pfanne geben und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** unter ständigem Rühren 2-3Min. köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.



3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlreis** in einem mittelgroßen Topf mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser benetzen und abgedeckt in 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohlreis** abgedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.



6. Schnetzel unterrühren

Die **Schnetzel** und die **½ des Sesams** unter das **Gemüse** mengen und ggf. kurz erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Blumenkohlreis** auf Teller verteilen, das **Gemüse-Geschnetzelte** darauf anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.