



Indonesisches „Hähnchen“ vegan

mit Brokkoli und Reis



ca. 20min



1 Portion

Wer unter der Woche nicht viel Zeit zum Kochen hat, muss nicht immer zur Tiefkühlpizza greifen – denn dieses Gericht steht fast so schnell auf dem Tisch, wie der Ofen zum Vorheizen braucht. Während der Reis kocht, können wir schon mal die zarten veganen Hähnchenschnitzel mit dem frischen Brokkoli anbraten und eine fixe indonesisch inspirierte Erdnussauce anrühren. Wenig Aufwand, viel Genuss – guten Appetit!

- 150g Jasminreis
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ^{1,4}
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Erdnussbutter ³
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Erdnüsse** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier,
Sesamsamen

Energie 1070kcal, Fett 54.4g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 47.0g



In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



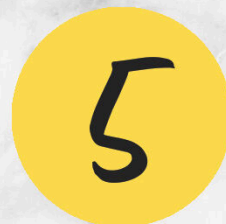
Die **½ der veganen Hähnchenschnitzel** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. anbräunen.



Nebenher den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Den **Brokkoli** und ca. 50ml Wasser zu den **Schnitzeln** in die Pfanne geben und weitere 4–6Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist.



Die **Erdnussbutter** mit der **½ des Ketjap Manis**, dem **Currypulver nach Geschmack** sowie **100ml Kokosmilch** verrühren.



Die **Sauce** in die Pfanne geben und gut unterrühren. Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit dem **Brokkoli** und der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**