MARLEY SPOON



Wokpfanne mit veganem „Hähnchen“

mit Pak Choi und Blumenkohlreis

ca. 20min 4 Portionen

Dieses schnelle Asia-Gericht ist eine hervorragende Wahl, wenn es mal wieder ein leichteres Essen sein darf. Neben den saftigen veganen „Hähnchen“-Schnetzeln 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

- 2 Karotten
- 2 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 100ml Hoisinsauce [1,2,3]
- 1 Pck. Sesam [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wok oder große Pfanne mit Deckel
- großer 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).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 466kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 39.5g, Eiweiß 28.0g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Schnetzel braten

Die **veganen Schnetzel** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 3–4Min. rundum goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den Wok bzw. die Pfanne aufbewahren.



3. Blumenkohl erwärmen

Den **Blumenkohlreis** in einem großen 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.



4. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und der **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.



5. Sauce zubereiten

Die **Hoisinsauce**, die **grünen Pak-Choi-Streifen**, 2EL Essig, 2EL Wasser und 1 kräftige 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.



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.