MARLEY SPOON



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“-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

- 1 Karotte
- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [1,3]
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 50ml 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
- 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).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Nährwertangaben pro Portion
Energie 493kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 41.8g, Eiweiß 29.1g



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.



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.



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.



4. Gemüse braten

Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Zwiebeln** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und **1EL 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**, 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.



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.

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**