



Asiatische Reispfanne mit veganem Hack von Vemondo

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	2 St.
Pak Choi	300 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Vemondo veganes Hack	400 g
Sojasauce	4 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Chili, gemahlen	
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Enden entfernen. Grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Pak Choi waschen und die Blätter einzeln abziehen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne oder Wok 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack mit Knoblauch ca. 3–4 Min. krümelig anbraten. Anschließend herausnehmen.
4. Im Wok erneut 2 EL Öl erhitzen und weiße Frühlingszwiebel mit Ingwer ca. 1 Min. anbraten. Karotten zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Pak Choi, gebratenes Vemondo veganes Hack und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. garen. Mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen, mit Chili würzen und 3 Min. leicht köcheln.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Limette waschen und in Spalten schneiden. Reis auf Tellern anrichten und veganes Hack mit Gemüse darübergeben. Mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g