Cremige vegane Paprika-Chicken-Chunk-Pfanne mit Reis

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	1 EL
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Vegane Chunks, Chicken Style	555 g
Paprika, edelsüß	3 TL
Salz	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL
Langkornreis	300 g
Gemüsebrühe	1 L
Speisestärke	20 g
Hafer Creme	200 ml
Tomatenmark	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Petersilie umfüllen und Mixbehälter ausspülen.

2. Zwiebel schälen, halbieren und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Weiche Butter dazugeben und Zwiebelstücke ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 2 Min./110 °C dünsten.

3. Paprika vierteln, entkernen, innen und außen waschen und ohne Stielansatz in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

4. Die veganen Chunks in einer Schüssel mit 2 TL edelsüßem Paprikapulver, 1/2 TL Salz und ¼ TL Pfeffer vermengen und mit den Paprikastreifen im tiefen Dampfgaraufsatz und im flachen Dampfgareinsatz verteilen.

5. Kocheinsatz in den Mixbehälter einhängen und mit Reis befüllen. Heiße Gemüsebrühe über den Reis in den Mixbehälter gießen. Flachen Dampfgareinsatz in den tiefen Dampfgaraufsatz einhängen, Dampfgaraufsatz auf den Mixbehälter setzen, verschließen und mit der Dampfgar-Taste 10 Min. garen. Dampfgaraufsatz verschlossen abnehmen, Kocheinsatz herausnehmen und beides beiseitestellen.

6. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zusammen mit Hafercreme, Tomatenmark und 1 TL Paprikapulver zur Gemüsebrühe in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher 5 Min./Stufe 3/130 °C einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gewürze mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 3 unterrühren.

7. Reis, vegane Chunks sowie Paprikastreifen auf Tellern verteilen. Mit Sahnesauce beträufelt und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	18 g