



Vegane Spieße

mit Pak Choy Gemüse



Zutaten für 2 Personen::

Spieße Den Reis in der doppelten Menge Wasser kochen. In der Zwischenzeit die Spieße zubereiten.

100 g Soja Schnitzel
2 EL Sesamöl
4 EL Sojasauce Shoyu
3 TL Reissirup
1 Msp. Chilipulver
Pfeffer
Salz

Hierfür die Soja Schnitzel in kochender Brühe einweichen und sobald sie weich sind, gut ausdrücken und in einer Marinade aus Sesamöl, Sojasauce, Reissirup und Gewürzen einlegen.

Reis

200 g Basmatireis
400 ml Wasser
1 Limette
80 g gesalzene Erdnüsse

Nun den Pak Choy waschen und halbieren. Dann kurz in einer Pfanne mit einem Schuss Wasser bei geschlossenem Deckel blanchieren. Zuletzt den Deckel abnehmen und bei reduzierter Hitze das Wasser verdunsten lassen und leicht salzen. Die marinierten Soja Schnitzel auf Spieße stechen und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Nun alle Komponenten auf Teller geben und mit Nüssen und etwas Limettensaft garnieren.

Außerdem

2 Pak Choy
etwas Sesam