

„Hühnchen verboten gut“ mit Knoblauch-Sesam-Sauce

Wie ihr es von uns mittlerweile sicher schon gewohnt seid, machen wir wieder mal einen Ausflug nach Asien. Inspiriert wurde das Gericht von meiner Lieblingsspeise in einem veganen Lokal Wiens - was soll ich sagen, es ist ein Traum! Los geht's...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 50 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für den Wok:

- 1 gelbe Zwiebel geschält, geachtelt und zerpfückt
- 1 rote Paprikaschote in grobe Würfel geschnitten
- 160g pflanzliche Hühnchen-Alternative nach Wahl (z.B. auf Basis von Erbsenprotein)
- 200g Sojasprossen gewaschen
- 1 Pak Choi in Streifen geschnitten
- 1 große Karotte in feine Streifen geschnitten
- ¼ Bund Koriander gehackt (optional Petersilie)
- 1 TL Knoblauchgranulat
- ½ TL Zitronengraspulver
- 2 EL Tamari
- Chiliflocken nach Belieben
- etwas Öl für den Wok

für die Knoblauch-Sesam-Sauce:

- 200ml Wasser
- 4 EL Tamari
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Reisessig
- 2 TL geröstete Sesamsamen
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 2 große Knoblauchzehen in dünne Scheiben geschnitten
- 2 TL Tapiokastärke (optional Maisstärke)

weitere Zutaten:

- gekochter Basmatireis oder Naturreis

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Knoblauch-Sesam-Sauce. Dafür alle Zutaten (bis auf die Tapiokastärke) in einem kleinen Topf vermischen und für 10-12 Minuten leise köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und die Zwiebel für 1-2 Minuten scharf anbraten.
3. Das pflanzliche Hühnchen und die Paprikaschote dazugeben und kurz mitbraten, bis alles leicht gebräunt ist.
4. Das restliche Gemüse (bis auf den grünen Teil des Pak Chois und den Koriander) dazugeben und für ca. 5 Minuten auf hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten.
5. Nun das Grün des Pak Chois und den Koriander begeben und mit Knoblauchgranulat, Zitronengraspulver, Tamari und Chiliflocken nach Geschmack würzen.
6. Die Tapiokastärke mit wenig kaltem Wasser glatt vermischen und in die kochende Knoblauch-Sesam-Sauce einrühren. Wir empfehlen euch, nicht sofort die gesamte Tapioka-Mischung einzurühren, sondern schrittweise, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. 😊
7. Das „Hühnchen verboten gut“ mit Reis servieren und die Sauce separat dazu reichen.



Rezeptbeschreibung

Die Sojasprossen sind unserer Meinung nach essentiell für das Gericht, aber da sie des Öfteren vergriffen sind im Supermarkt, ersetzen wir sie ab und an mit Brokkoli oder einer anderen passenden Gemüsesorte. Wenn ihr gerade keine Lust auf Reis habt, dann lässt sich daraus auch ganz einfach ein tolles Nudelgericht machen, hierfür eignen sich Reismudeln oder Bandnudeln (die Kulturgötter Asiens mögen mir verzeihen) perfekt. Um das Gericht eine Spur gesünder zu machen, empfiehlt sich eine salzreduzierte Tamari.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik