



Bunte Poké-Bowl mit veganem Schnitzel

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Cayennepeffer, Knoblauch, Zwiebel, Orangenabrieb und Meersalz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Anschließend 20–25 Minuten backen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Korianderblättchen zupfen, fein hacken und mit Süßkartoffelwürfel vermengen.
2. Den schwarzen Reis in 500 ml Salzwasser aufkochen und 18–20 Minuten bissfest kochen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln zugeben und 3 Minuten weich braten. Ingwer hinzugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit Sojasauce, Sesamöl, Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Reis hinzugeben und gut durchmischen. Limettensaft hinzugeben und mit Deckel abdecken. Reis 10 Minuten durchziehen lassen.
3. In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen und 1 TL Meersalz hinzugeben. Edamame in das sprudelnde Wasser geben und für 5 Minuten kochen. Anschließend die Edamamebohnen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben. Mit Reisessig, Chiliflocken und Meersalz vermengen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Vegane Schnitzel hinzugeben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2–3 Minuten knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Schnitzel

- 2 Packungen Vegane Mühlen Schnitzel
- 2 EL Sonnenblumenöl

Für die Chili-Süßkartoffelwürfel

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepeffer
- 1 Knoblauchzehe (gerieben)
- 1 rote Zwiebel (gewürfelt)
- 1 TL Orangenabrieb
- 1-2 Stängel Koriander
- Meersalz

Für den schwarzen Reis

- 200 g schwarzer Venere-Reis
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 5 Stangen Lauchzwiebeln
- 25 g frischer Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft
- 2 TL geröstetes Sesamöl

Für die Edamame-Bohnen

- 200 g geschälte Edamame-Bohnen
- 1 EL Reisessig
- 1 Prise Chiliflocken



Bunte Poké-Bowl mit veganem Schnitzel

Zubereitung

5. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln. Avocado entsteinen und Fruchtfleisch würfeln. Mango- und Avocadowürfel in einer Schüssel mit Limettensaft, Limettenabrieb, Zwiebel, Cayennepfeffer und Minze vermengen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischen Salatblättern servieren, z. B. saftig grüner Babyspinat oder Mesclun-Salat.
6. Süßkartoffelwürfel, Reis, Edamame-Bohnen, Avocado-Mango-Salat und Salatblätter nebeneinander in einer Schale anrichten. Die gebratenen veganen Schnitzel obenauf legen. Nach Belieben mit geröstetem Sesam und frischen Sprossen bestreuen. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

Zubereitungszeit

ca. 50 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

Für den Mango-Avocado-Salat

- 1 reife Mango
- 1 große Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Abrieb einer Limette
- 1 EL rote Zwiebel
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 5 frische Minzblätter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion

3.010 kJ (715 kcal)

10 g Eiweiß

36 g Fett

86 g Kohlenhydrate