



Veganes Hack mit Zitronengras und Sojasprossen

Zubereitung

1. In einer Pfanne das vegane Hack, die Schalottenstreifen, das Zitronengras und den Chili anbraten.
2. Die Sojasprossen, die Brühe, die Prise Rohrzucker und die Reisbandnudeln hinzufügen und ca. 1 Minute miteinander durchschwenken. Mit Pilzsauce, Limettensaft würzen und kurziterrühren.
3. Alles auf Teller verteilen und mit den gemahlten Erdnüssen und Limettenvierteln garnieren. Ganz zum Schluss das gehackte Koriandergrün darübergerben.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 400 g Veganes Mühlen Hack
- 1 Schalotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stange Zitronengras, sehr fein in dünne Ringe geschnitten
- 1 rote Chili
- 100 g Sojasprossen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Rohrzucker
- 200 g überbrühte Reisbandnudeln
- etwas vegane Pilzsauce
- Saft von 1 Limette
- 50 g geröstete Erdnüsse, leicht gemahlen
- 1 Limette in Vierteln zum Garnieren
- 1 Bund Koriandergrün, fein gehackt

Nährwerte pro Portion

1.178 kJ (281 kcal)

27 g Eiweiß

10 g Fett

20 g Kohlenhydrate