

DINNERLY



FrISChe Salatschiffchen mit veganem Hack mit Soja-Sesam-Dressing und Erdnüssen



ca. 25min



2 personen

Backbord? Steuerbord? Unsere schnellen Salatschiffchen kennen nur eine Richtung: deinen Teller. Hierfür musst du weder rudern noch die Segel setzen. Als Skipper:in mit Erfahrung belegst du deine Schiffchen mit lockerem Sushireis, veganem Hack und Karotten und garnierst sie mit knackigen Erdnüssen. Und damit du auch in der Lage bist, gegen den Wind zu segeln, stichst du mit einem Soja-Sesam-Dressing in See. Schiff ahoi!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 wortel
- 25g gezouten pinda's²
- 1 krop botersla
- 200g vegan gehakt⁴
- 1 zakje soja-sesamdressing^{1,3,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2½g peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 10ml azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 724kcal, vet 29.8g, koolhydraten 83.7g, eiwit 25.8g



1. Reis kochen

In een kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Karotte würcen

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Mit ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** in der Packung mit einem Topf oder einer schweren Pfanne zerdrücken. Den **Salat** vom Strunk befreien und in einzelne Blätter zerteilen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, dem Knoblauch, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer bei starker Hitze in 3–5Min. krümelig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit der ½ **des Soja-Sesam-Dressings** vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **restliche Dressing** mit ½TL Essig und ½TL Wasser verrühren. Die **Salatblätter** mit etwas **Dressing** beträufeln, nach Belieben mit dem **Reis**, dem **Hack** und den **Karotten** belegen und mit den **Erdnüssen** garniert servieren. Das **restliche Dressing** als Dip dazu reichen.



6. Knusprig gefällig?

Wenn dein Gaumen in puncto Reis etwas krasser bzw. krosser drauf ist, dann sei nett zu ihm und gib ihm die Textur, die er erwartet: Den fertig gekochten Reis einfach zusammen mit dem Hack anbraten, und schon sind alle zufrieden. Auch der krasse Gaumen.