

Knusprige Planted.
Tenders mit Zitronengras-
Jasminreis und Mango-
Karotten-Relish



Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Knuspriges Planted. Chicken (Fertigprodukt)

- 30 ml Rapsöl
- 500 g Planted. Tenders

Garnitur je nach Wunsch:

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Stängel süsser Thai-Basilikum

Zutaten Mango-Karotten-Relish (vegan)

- 1 reife Mango
- 50 ml Orangensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 TL Rapsöl
- 50 ml Weisswein
- 20 ml Balsamico Bianco
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleine Karotte
- Salz, Zitronensaft

Zutaten Ingwer-Chili-Sauce

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Peperoncini, rot
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 5 g)
- 1 kleines Stück Galangalwurzel (ca. 5g)
- 2 tl Rapsöl
- 1/2 tl Currypaste Grün (vegan)
- 1/2 tl Currypaste Rot (vegan)
- 2 el Tomatenpurée
- 160 ml Kokosnussmilch
- 80 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Knuspriges Planted. Chicken (Fertigprodukt)

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Planted. Tenders von allen Seiten goldbraun anbraten.

Zubereitung Mango-Karotten-Relish (vegan)

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Orangensaft übergießen. Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Mangowürfel mit Saft, Ingwer, Weisswein, Essig, Ahornsirup und Salz hinzufügen. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze offen einkochen lassen.

Karotten schälen und in feine Streifen schneiden und zum Mango Relish hinzufügen.

Mit etwas Zitronensaft, Salz und eventuell etwas Essig abschmecken.

Zubereitung Ingwer-Chili-Sauce

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Galangalwurzel schälen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren und entkernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Paste mixen, evtl. 2-3 EL Wasser dazugeben.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Paste bei schwacher Hitze dünsten. Die beiden Currys und das Tomatenpurée zugeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Wasser auffüllen und ca. 10 min leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Zitronengras-Jasminreis

- 250 g Jasminreis
- 320 ml Wasser
- 2 Stangen Zitronengras
- 3 Kaffir Lime Blätter
- 2 tl Rapsöl

Zubereitung Zitronengras-Jasminreis

Den Jasmin zweimal gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in einen Topf geben. Das Zitronengras in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kaffir Lime Blättern und dem Rapsöl zum Jasminreis geben. Mit Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen, dann die Hitze auf 2/3 reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Hinweis: Bei zu starker Hitze kann der Reis anbrennen.