

Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis



Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

Für 2 Personen:

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!