

MEATing Vegan



Teriyaki Hühnchen vegan



2 Portionen



20 - 30 Minuten

Zutaten:

- 120 g **BIO-Schnetzel** vegan allergenfrei (trocken)
- 2,5 EL MEATing Vegan **Teriyaki Sauce trocken**
- 1 EL Gemüsebrühe
- Rapsöl / Sonnenblumenöl
- Sojasoße vegan
- Schalotten, in Halbringe geschnitten
- Paprikaschote, in Streifen
- Chicorée, in Streifen
- Knoblauchzehe, klein gehackt
- frischer Ingwer, klein gehackt
- 2 EL geröstete Erdnüsse
- 2 Spritzer Limettensaft
- Koriandergrün
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Anleitung:

- MEATing Vegan Schnetzel mit veganer Gemüsebrühe (1 TL auf 1/2 Wasser) vermischen, 15-20 min einweichen lassen. Bei warmem Wasser reduziert sich die Einweichzeit auf 10 min.
- Schnetzel in einem Sieb abtropfen lassen und mit Öl & der MEATing Vegan Teriyaki Sauce trocken vermischen
- Etwas Öl in die Pfanne & alles scharf anbraten
- Empfehlung: 2,5 Esslöffel Teriyaki Sauce trocken (40g) auf 120 g Schnetzel
- Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Paprika und Chicorée dazu geben. Mit veganer Sojasoße nach Bedarf ablöschen.
- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Blättchen vom Koriandergrün und den gerösteten Erdnusskernen bestreuen

Weitere Informationen: www.meating-vegan.com