Thai-Salat mit Vemondo veganem Hack

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	30 g
Bio Limetten	2 St.
Chili, gemahlen	2 TL
Sojasauce	4 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Salatgurken	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	40 g
Vemondo veganes Hack	550 g
Öl	3 EL
Spitzkohl	500 g
Koriander, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Limetten mit heißem Wasser waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

2. Knoblauch, Ingwer, Chili, Sojasauce, Limettensaft und -schale zu einer Sauce verrühren.

3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen scheiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Salatgurke waschen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse grob hacken. Vemondo Hack in der Verpackung mit einer Gabel leicht auflockern.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Vemondo veganes Hack darin ca. 8 Min. krümelig anbraten.

5. In einer Schüssel Vemondo veganes Hack mit Zwiebeln, Paprika, Salatgurke, Erdnüssen und der Würzsauce gut vermengen. Spitzkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Salat darauf anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Salat reichlich mit Korianderblättern bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Etwas gehackte Minze sorgt für noch mehr Frische im Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	564 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	32 g