

# Spitzkohlbratlinge mit Teriyaki-Erdnuss-Soße

dazu bunter Reis und Karotten-Limetten-Salat

Vegan Family 40 – 50 Minuten • 3324 kJ/795 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Spitzkohl



Weizenmehl



Kokosflocken



Erdnussbutter



Teriyakisauce



Karotte



Frühlingszwiebel



geröstete Erdnüsse



Limette, ungewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

Zum Kochen benötigst Du ausserdem 1 große Pflanze, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl	1	1	2
Weizenmehl <b>1)</b>	100 g	150 g	200 g
Kokosflocken	12 g	18 g	24 g
Erdnussbutter <b>7)</b>	25 g	50 g	50 g
Teriyakisauce <b>1) 10)</b>	50 ml	200 ml	200 ml
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
geröstete Erdnüsse <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	450 kJ/108 kcal	3324 kJ/795 kcal
Fett	3,23 g	23,84 g
– davon ges. Fettsäuren	0,88 g	6,48 g
Kohlenhydrate	15,99 g	118,08 g
– davon Zucker	2,76 g	20,39 g
Eiweiß	3,14 g	23,20 g
Salz	0,215 g	1,587 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnuss(erzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

**NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien



## Reis kochen

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** und die Hälfte der **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

**Spitzkohl** vierteln, Strunk herausschneiden und **Spitzkohlviertel** quer in sehr feine Streifen schneiden.

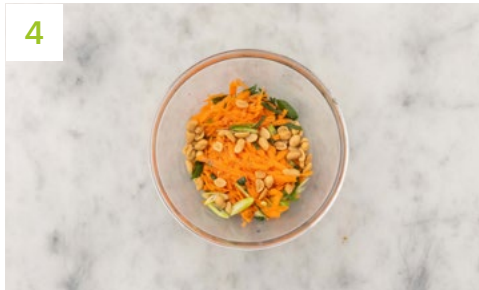
**Spitzkohl** und **Kokosflocken** in einer großen Schüssel mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** vermengen und ca 1 Min. lang mit den Händen durchkneten, damit der **Kohl** weicher wird.

75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser\*** und **Mehl** hinzufügen und zu einer Masse verrühren (ähnlich wie ein **Kartoffelpufferteig**). Kurz beiseitestellen.



## Für den Dip

In einem kleinen Topf **Teriyakisauce**, **Erdnussbutter** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** unter Rühren aufkochen und ca. 1 – 2 Min. weiterkochen, bis der **Dip** dickflüssig ist und die **Erdnussbutter** komplett aufgelöst ist. Beiseitestellen oder warmhalten.



## Für den Karottensalat

**Limette** vierteln.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel restliche **Karotten**, **Erdnüsse** und **Frühlingszwiebel** miteinander vermengen.

**Karottensalat** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



## Bratlinge braten

**Bratlingmasse** nochmal durchrühren.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Masse** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, etwas platt drücken und von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Hier musst Du geduldig sein und darfst die **Bratlinge** nicht zu schnell wenden.

Wir empfehlen die **Bratlinge** so groß zu machen, dass ca. 3 Puffer pro Person herauskommen.



## Anrichten

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf flachen Teller geben.

**Bratlinge** und **Karottensalat** daneben anrichten, **Dip** dazu reichen oder die **Puffer** damit nach Belieben beträufeln.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## Guten Appetit!