

Pflanzliches Poulet in Hoisin-Sauce mit Reisnudeln



Einfach, schnell gemacht und einfach köstlich – diese Reisnudelpfanne mit pflanzlichem Poulet macht nicht nur Veganer:innen happy.

Reisnudeln sind einfach zu handhaben, weil die meisten Arten lediglich in heissem Wasser ziehen müssen. Wie der Name schon verrät, werden sie aus Reismehl gefertigt und sind somit auch für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Das im Rezept verwendete Gemüse kann je nach Saison beliebig ausgetauscht werden – dabei sollte man jedoch die Garzeiten anpassen. Noch nie von Hoisin-Sauce gehört? Man findet sie im Asiamarkt oder in der Asia-Abteilung von grossen Supermärkten.

Für Vegetarier und Veganer ist der Shiitakepilz, der im Gericht vorkommt, besonders interessant, da er ein guter Eiweisslieferant ist. Wer beim Kauf Risse oder Flecken auf den Shiitakes vorfindet, muss übrigens keinen Qualitätsmangel befürchten. Nur matschig sollten die Pilze auf keinen Fall sein.

Sauce

- 150 g Hoisin-Sauce
- 35 ml Limettensaft (circa 1 grosse Limette)
- 1 EL Sesamöl
- 2½ EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gepresst

Pflanzliches Poulet und Gemüse

- 4 EL neutrales Öl
- 350 g pflanzliche Pouletstücke
- 1½ TL Salz
- 250 g Reisnudeln
- 150 g Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen, etwas vom grünen Teil zum Garnieren aufheben
- 200 g Shiitakepilze
- 120 g Mungobohnensprossen
- ½-1 TL Chiliflocken
- Optional etwas Röstzwiebeln zum Garnieren

Sauce

1. Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren und beiseitestellen.

Pflanzliches Poulet und Gemüse

1. 2 EL Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Pouletstücke für circa 6 Minuten knusprig anbraten. Dabei mit ½ TL Salz würzen.
2. In der Zwischenzeit Reissnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Poulet herausnehmen und nochmals 2 EL Öl in die Pfanne geben. Zwiebel- und Pilzstücke darin dünsten, mit 1 TL Salz würzen. Kurz bevor das Gemüse gar ist, die Mungobohnensprossen zugeben und mitdünsten.
4. Nudeln untermischen und die Sauce dazugiessen. Mit Chiliflocken würzen. Kurz weiterdünsten, bis alles erwärmt ist.
5. Auf Tellern verteilen und nach Wunsch mit Frühlingszwiebelgrün und Röstzwiebeln garnieren.

Zubereitungsduer: circa 45 Minuten

Fetzer Chardonnay

Blasses Goldgelb. In der Nase intensiv fruchtige Aromen von Apfel, Birne, Zitrus- und exotischen Früchten sowie etwas Röstnoten. Im Gaumen voll, mit saftiger Säure und elegantem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) _____

