

Rezept

Vegane Reisküchlein auf Pak Choi

Ein Rezept von Vegane Reisküchlein auf Pak Choi, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE REISKÜCHLEIN:

150 g Vollkorn-Basmatireis	Salz
1/2 Stange Lauch	1 Peperoni (ersatzweise rote Chilischote)
30 g Kokosmehl (Bioladen oder Internet)	1/2 TL Johannisbrotkernmehl (Bioladen)
5 EL Pflanzenmilch	

FÜR DEN PAK CHOI:

400 g Pakchoi (am besten Baby-Pak-Choi)	150 g Zuckerschoten (ersatzweise junge gepalte Erbsen)
1 Möhre	4 Stängel Minze
5 Stängel Koriandergrün	1 Stängel Zitronengras
4 EL Sprossen (z.B. Erbsensprossen)	1 Stück Ingwer haselnussgroß
4 EL Shoyusauce	3 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)	

AUSSERDEM:

Backpapier	4 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
4 EL Erdnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Reis mit 500 ml Wasser und 1/3 TL Salz aufkochen, dann zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen. Den Reis in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Lauch und Peperoni putzen, beides waschen und fein hacken.
2. Während der Reis kocht, Pak Choi, Zuckerschoten, Möhre, Kräuter, Zitronengras und Sprossen waschen, trocken tupfen. Den Pak Choi vom Wurzelansatz befreien. Pak-Choi-Stiele in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, Pak-Choi-Blätter in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitelegen. Die Möhre schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Zitronengras in sehr feine Scheiben schneiden und mit Shoyusauce, Sesamöl, Ingwer, Essig und 70 ml Wasser in einer Schüssel mischen.

3. Lauch, Peperoni, 1/2 TL Salz, Kokosmehl, Johannisbrotkernmehl und Pflanzenmilch zum abgekühlten Reis geben. Alles mit einem Löffel gut vermischen, dann mit angefeuchteten Händen 30 Sek. kneten, bis die Masse deutlich klebriger wird. Mit feuchten Händen 8 Bratlinge (ca. 7 cm Ø, ca. 1 1/2 cm hoch) formen, dabei die Bratlinge an den Rändern besonders gut zusammendrücken. Den Backofen auf 100° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

4. In einer Pfanne 1 - 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Reisbratlinge darin bei mittlerer Hitze portionsweise in je 3 - 4 Min. goldbraun anbraten, zwischendurch einmal wenden. Die Bratlinge auf das Blech legen und bis zum Servieren im Ofen warm halten.

5. In der Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Darin die Pak-Choi-Stiele und die Zuckerschoten bei mittlerer Hitze 1 - 2 Min. anbraten, bis die Zuckerschoten etwas Farbe angenommen haben. Die Pfanne dabei immer wieder schwenken. Die Möhrenstreifen und Pak-Choi-Blätter dazugeben und ca. 30 Sek. mitschwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Shoyu-Marinade unter das Gemüse mischen.

6. Kräuter und Erdnüsse fein hacken. Das lauwarmer Gemüse auf vier Teller verteilen und je 2 Reisbratlinge daraufsetzen. Mit Erdnüssen, Sprossen und Kräutern bestreuen und servieren.