



Veganes Schnitzel mit Katsu-Curry

dazu Sushireis



ca. 45min



2 Portionen

Wie bei der fleischhaltigen Variante des Katsu-Currys wird auch unser veganes Schnitzel auf einem sämigen Curry mit Reis serviert. Wir waren aber so frei und haben in unserer Testküche nach spannenden, frischen Zutaten gesucht, die das Rezept neu beleben. Wer sein Curry heute mit Kohlrabi, Möhrchen und fruchtigen Äpfeln verkostet, wird zufrieden bestätigen: Wer sucht, der findet!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 2 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 23.0g



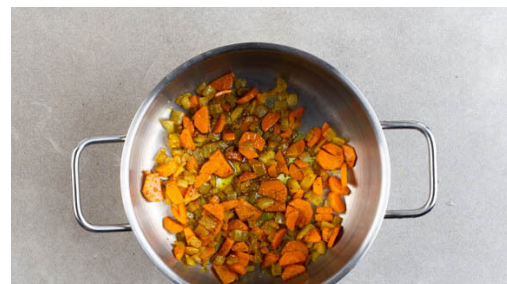
1. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Curry köcheln

Das **Gemüse** mit 300ml Wasser ablöschen, dann den **Kohlrabi**, den **geriebenen Apfel**, die **½ des Brühgewürzes**, die **Sojasauce**, 1½TL Essig und ½TL Zucker zugeben und aufkochen. Auf niedrige Hitze reduzieren und das **Curry** unter gelegentlichem Rühren 8-10Min köcheln lassen, bis es stark eindickt und ungefähr die Konsistenz von Joghurt hat. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben.



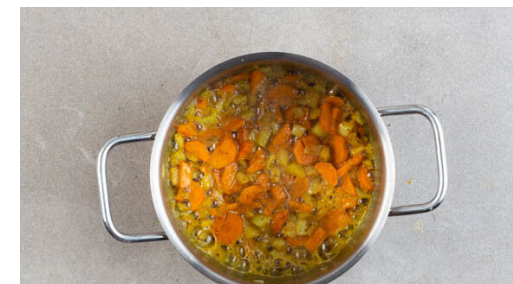
2. Gemüse anbraten

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Währenddessen die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem mittleren Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich anbraten.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden.



3. Curry ansetzen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Apfel** halbieren und **1 Hälfte** schälen, entkernen und grob reiben, die **andere Hälfte** wird nicht benötigt. 2EL vegane Margarine zum **Gemüse** geben und schmelzen, dann den **Knoblauch** und 1EL Mehl unterrühren und in 2-4Min. goldbraun braten. Die **½ des Currypulvers** zugeben und unter ständigem Rühren ca. 3Min. mitbraten.



6. Anrichten & servieren

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken und neben dem Reis auf einem Teller oder in einer flachen Schale anrichten. Die **Schnitzelstreifen** darauf platzieren und mit den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.