



Veganes Schnitzel mit Katsu-Curry

dazu Sushireis



ca. 45min



3-4 Personen

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

- 400g Sushireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50ml Sojasauce^{1,6}
- 4 vegane Hähnchenschnitzel¹
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 12.3g



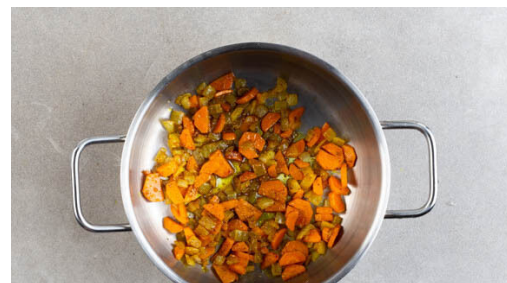
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Die **Karotten** 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 600ml Wasser ablöschen, dann die **Kohlrabi**, den **geriebenen Apfel**, das **Brühgewürz**, die **Sojasauce**, 1EL Essig und 1TL Zucker zugeben und aufkochen. Auf niedrige Hitze reduzieren und das **Curry** unter gelegentlichem Rühren 8-12Min 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. weich braten.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL 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** schälen, entkernen und grob reiben. 4EL Margarine zum **Gemüse** in den Topf geben und schmelzen, dann den **Knoblauch** und 2EL Mehl unterrühren und in 2-4Min. goldbraun braten. Das **Currypulver** zugeben und unter ständigem Rühren ca. 3Min. mitbraten.



6. Anrichten & servieren

Die **Lauchzwiebeln** 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 **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.