



Bohnschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



2 Personen

Der japanische Klassiker Tonkatsu ist einfach umwerfend gut, da macht auch unsere Variante mit vegetarischem Bohnenschnitzel keine Ausnahme! Serviert wird der Leckerbissen mit Sushireis, einem knackigen Salat aus bunten Karotten und gelber Bete sowie einem süß-pikanten Sriracha-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 2 gelbe Beten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 4 Bohnenschnitzel ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 956kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 116.3g, Eiweiß 32.1g



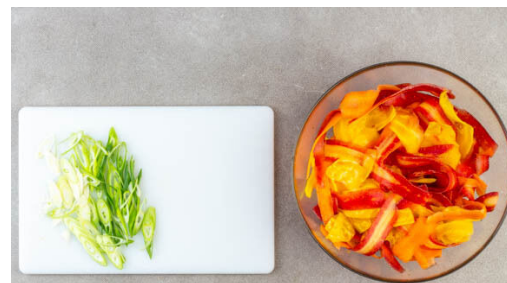
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 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.



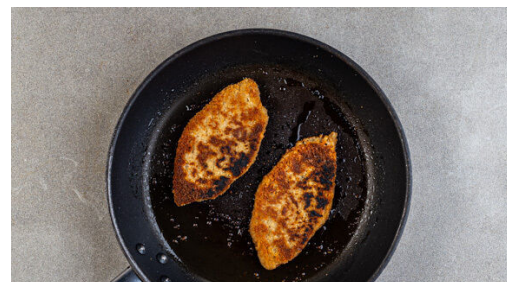
4. Reis verfeinern

1EL hellen Essig mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und 1TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit 1EL Pflanzenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterheben.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **gelben Beten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. 2EL hellen Essig mit 1TL Zucker und ½TL Salz verrühren, unter die **Gemüsestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Bohnsenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Je nach Größe der Pfanne ggf. eine größere oder eine zweite Pfanne verwenden.



3. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 1EL Ketchup verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnsenschnitzel** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Sriracha-Dip** servieren.