



Bohnschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



3-4 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!

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 3 gelbe Beten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 8 Bohnenschnitzel ^{1,2}

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 930kcal, Fett 36.9g,
Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 31.7g



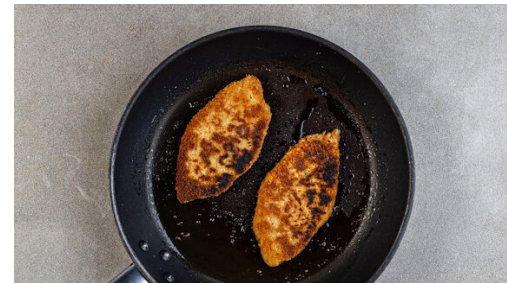
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2EL hellen Essig mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und 2TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit 2EL Pflanzenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Tonkatsu** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Sriracha-Dip** servieren.



Die **Karotten** und die **gelben Beten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. 3EL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, unter die **Gemüwestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Die **Bohnenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren.



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