



Schnitzel „Hähnchen“-Art mit Gemüsecurry

dazu Basmatireis und Minze-Gurken-Raita



ca. 40min



3-4 Personen

Lust auf Schnitzel, aber bitte ohne Fleisch? Da haben wir doch was für dich: Unsere veganen Hähnchenschnitzel passen hervorragend zu dem tomatigen Gemüsecurry. Dazu gibt es duftenden Basmatireis und ein herrlich würziges Minze-Gurken-Raita mit Joghurt. Stimmt – der Festschmaus könnte sich auch Schnitzel indische Art nennen. Wie auch immer, wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Madras-Currypulver³
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 4 vegane Hähnchenschnitzel¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 26.4g



1. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, das **Currypulver** und 1TL Salz in den Topf geben und in 1-2Min. duftend anbraten. Die **gehackten Tomaten** und 2TL hellen Essig einrühren, zum Kochen bringen, dann die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken



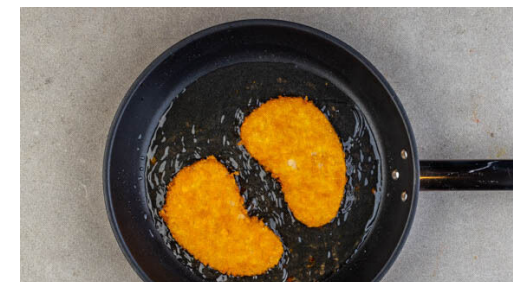
5. Raita zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **restlichen Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. **6EL Joghurt** in das **Curry** rühren. Den **restlichen Joghurt** mit den **Gurken**, dem **Knoblauch**, **2TL Minze**, ½TL Salz und 1TL hellem Essig vermengen. Ggf. mit mehr Minze, Salz oder Essig würzen.



3. Zutaten braten

Die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten, dann die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. weiterbraten, bis die **Karotten** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie warm und knusprig sind. Die **Schnitzel** auf Küchenkrepp legen und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Curry** abschmecken und ggf. mit mehr Salz oder Pfeffer würzen. Das **Curry** mit den **Schnitzeln**, dem **Reis** und der **Raita** anrichten und servieren.