



Schnitzel „Hähnchen“-Art mit Gemüsecurry

dazu Basmatireis und Minze-Gurken-Raita



ca. 35min



2 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!

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 812kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 26.7g



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



Den **Ingwer**, den **Knoblauch**, das **Currypulver** und ½TL Salz in den Topf geben und in 1–2Min. duftend anbratend. Die **gehackten Tomaten** und 1TL hellen Essig einrühren, zum Kochen bringen, dann die **Sauce** bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **zweite Knoblauchzehe** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. **3EL Joghurt** in das **Curry** rühren. Den **restlichen Joghurt** mit den **Gurken**, dem **Knoblauch**, **1TL Minze**, 1 kräftigen Prise Salz und ½TL hellem Essig vermengen. Ggf. mit mehr Minze, Salz oder Essig würzen.



Die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten, dann die **Zwiebeln** hinzugeben und 3-4Min. weiterbraten, bis die **Karotten** weich und die **Zwiebeln** glasig sind.



Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**