



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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 vegane Hähnchenschnitzel¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 812kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 26.7g



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 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 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.



2. Zutaten vorbereiten

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.



5. Raita zubereiten

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.



3. Zutaten braten

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.



6. Schnitzel braten

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.