



Bohnschnitzel auf Kokos-Süßkartoffel-Curry

dazu Jasminreis



20-30min



2 Portionen

Ein Curry, das mit der Sonne um die Wette strahlen könnte. Die tolle Farbe, die auf deinem Teller so herrlich leuchtet, ist das Ergebnis einer köstlichen Komposition aus cremiger Kokosmilchsauce, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Datteln. Serviert wird der vegane Seelentröster mit einem leckeren Bohnenschnitzel Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 2 Bohnenschnitzel^{1,2}
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{3,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- 30ml Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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), Erdnüsse (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1088kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 126.2g, Eiweiß 28.6g



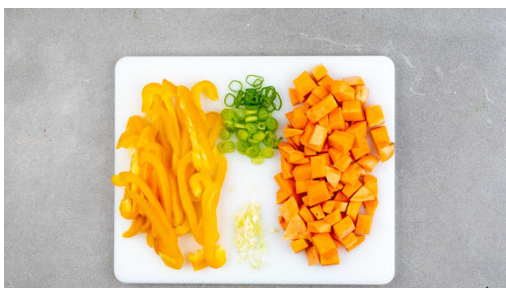
1. Reis kochen

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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



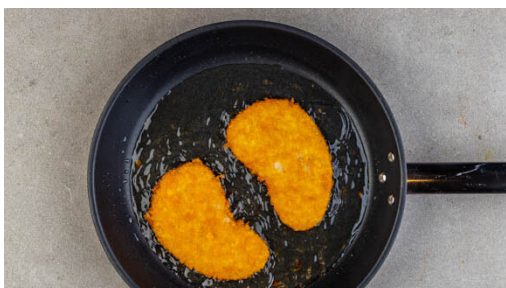
4. Curry kochen

Die **Datteln**, die **½ der Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser zum **Gemüse** geben und bei niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



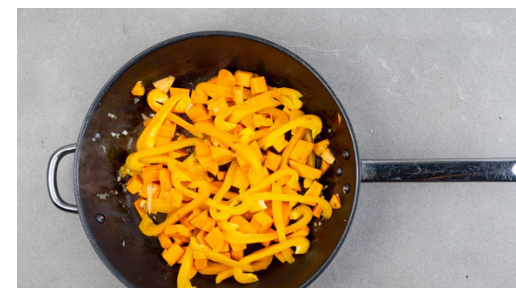
2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Bohnsenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten.



3. Gemüse anbraten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Schnitzel** in Scheiben schneiden und mit dem **Kokos-Süßkartoffel-Curry** und dem **Reis** anrichten. Mit den **Cashews**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.