



Veggieschnitzel Tonkatsu-Art

mit Pak Choi und Sushireis



ca. 30min



2 Portionen

Die kulinarische Reise geht heute nach Japan: „Tonkatsu“ heißt zwar übersetzt „Schweineschnitzel“, aber die Bezeichnung hat sich auch für die dunkle, aromatische Sauce durchgesetzt, mit der die Schnitzelstreifen in Japan oft serviert werden. Unsere Variante bleibt vegetarisch und serviert zu den Bohnenschnitzeln einen Mix aus Pak Choi und Karotten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁵
- 1 Pak Choi
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bohnenschnitzel ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mit Kindern isst, die den BBQ-Geschmack nicht mögen, kann die BBQ-Sauce weglassen oder reduzieren.

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 24.6g



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 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



4. Gemüse braten

Das **Gemüse** aus Schritt 3 samt dem **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-6Min. anbraten. Mit der **restlichen Sojasauce** würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauce anrühren

Die **BBQ-Sauce** mit der **½ der Sojasauce**, 1EL Ketchup und 1TL Senf verrühren. **Tipp:** Der Senf gibt der Sauce ein bisschen Schärfe – wer das nicht mag, lässt den Senf einfach weg.



5. Schnitzel braten

Die **Bohnsenschnitzel** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind, dann in Streifen schneiden. Das **Gemüse** und die **Schnitzelstreifen** auf dem **Reis** anrichten, die **Schnitzelstreifen** mit der **Sauce** beträufeln und servieren.



3. Gemüse schneiden

Den **grünen Teil des Pak Choi** in sehr grobe Stücke schneiden, den **weißen Teil des Pak Choi** quer in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und sehr schräg in schmale Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in grobe Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Japan-Style

Fans der japanischen Küche können den Reis wie Sushi-Reis würzen: Dazu einen Spritzer (Reis-)Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vorsichtig unter den fertigen Reis heben. Das Gericht schmeckt übrigens auch kalt – perfekt für eine Bento-Box!