



Bohnschnitzel mit Brokkoli

dazu Jasminreis und Joghurtsauce



ca. 30min



2 Personen

Lust auf Schnitzel heute? Aber vegetarisch, bitte! Das sollten wir mit unseren hippen Bohnenschnitzeln locker hinkriegen – die sind nämlich dem Original absolut ebenbürtig. Dazu gibt es gebackenen Brokkoli und rote Zwiebeln, um den Gemüseanteil schön hochzuschrauben. Du willst noch mehr? Bittesehr: duftender Jasminreis und eine herrlich-würzige Joghurtsauce zum Dippen. Die Kleinen werden begeistert sein! Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Bohnenschnitzel ^{1,2}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 41.1g,
Kohlenhydrate 109.0g, Eiweiß 30.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** und die **Bohnschnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Sauce zubereiten

Den **Joghurt**, die **Gewürzmischung**, 1TL Senf und 1EL hellem Essig zu einer **Sauce** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Zutaten backen

Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** auf das Backblech geben, mit ½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer beträufeln und 12-15Min. im Ofen rösten, bis der **Brokkoli** an den Rändern knusprig wird.



5. Anrichten & servieren

Die **Bohnschnitzel**, den **Brokkoli** und die **Zwiebeln** mit dem **Reis** und der **Joghurtsauce** anrichten und servieren.



3. Reis kochen

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.



6. Gekaperte Joghurtsauce

Sollten sich Kapern bei dir zu Hause versteckt halten, kannst du sie nun enttarnen und 1EL in die Joghurtsauce geben, um sie etwas aufzupeppen.