



„Tonkatsu“-Hähnchenschnitzel vegan

an Sushireis und Apfel-Coleslaw



ca. 30min



2 Personen

Tonkatsu ist die japanische Bezeichnung für ein knuspriges Schweineschnitzel, das mit Reis, frischen Kohlstreifen und einer dunklen, dicken Sauce serviert wird. Wir haben uns davon inspirieren lassen und unsere eigene Version der aromatischen Tonkatsu-Sauce kreiert, die zusammen mit einem fruchtigen Apfel-Weißkohl-Salat und einem veganen Hähnchenschnitzel auf einem fluffigen Bett aus Sushireis thront. Hmm, einfach köstlich!

- 150g Sushireis
- 1 Apfel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 3EL vegane Mayonnaise
- 1EL Tomatenketchup
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Energie 844kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 22.3g



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.



3EL vegane Mayonnaise, 2EL Essig und 1 Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Den **Apfel** vierteln, entkernen und grob reiben. Den **Apfel** und den **Kohl** zum Dressing geben und das Dressing leicht einmassieren.



2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit der **Sojasauce**, der **BBQ-Sauce**, 1EL Essig, 1EL Ketchup und 1EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen, bis die **Sauce** eindickt.



Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–5Min. braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Währenddessen die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Die **Schnitzel** in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit dem **Apfel-Coleslaw** auf dem **Reis** anrichten. Die **Sauce** nach Belieben über die **Schnitzel** geben und mit den **Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



Die Massage für den Coleslaw macht nicht nur vor allem Kindern viel Spaß, sie sorgt auch dafür, dass das Dressing gründlich verteilt wird und der Kohl ein wenig weicher wird. Also: Hände rein und zgedrückt!