



„Tonkatsu“-Hähnchenschnitzel vegan

an Sushireis und Apfel-Coleslaw



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Äpfel
- 400g geschnittener Weißkohl
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 3 Pck. BBQ-Sauce ^{1,3}
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ²
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Mayonnaise
- 2EL Tomatenketchup
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 22.0g

1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.

4

4. Schnitzel braten

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

2

2. Apfel-Coleslaw zubereiten

5EL vegane Mayonnaise, 4EL Essig und 1 Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und grob reiben. Die **Äpfel** und den **Kohl** zum Dressing geben und das Dressing leicht einmassieren.

5

5. Anrichten & servieren

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.

3

3. Sauce anrühren

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

6

6. Massagetipp

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 zuge-drückt!