



Knusperschnitzel mit gelber Currysauce

an Brokkoli und zartem Reis



20-30min



2 Personen

Wer sagt eigentlich, dass Schnitzel immer aus Fleisch bestehen und mit Preiselbeeren und Zitrone serviert werden müssen? Wir haben das jedenfalls noch nie gesagt und uns deshalb eine kreative Leckerei einfallen lassen: Ein veganes Hühnerschnitzel mit knuspriger Kokoshaube, dazu fluffiger Reis, knackiger Brokkoli und eine aromatische, thailändisch inspirierte Currysauce. Eine wirklich gelungene Neuinterpretation!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 200ml Kochsahne ²
- 25g Kokosraspel
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger Currypaste.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 55.0g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 30.1g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Kokos & Schnitzel braten

Währenddessen die **½ der Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Schnitzel** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun braten.

2

2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.

5

5. Anrichten & servieren

Den **Reis** mit dem **Brokkoli in Currysauce** anrichten, die **Schnitzel** darauf platzieren und mit den **gerösteten Kokosraspeln** garniert servieren.

3

3. Brokkoli & Sauce köcheln

Den **Brokkoli** in die Currypfanne zugeben und 2-3Min. weiterbraten. Die **Sahne** und 100ml Wasser angießen, unterrühren und aufkochen. Die **Currysauce** 4-5Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und 1EL hellem Essig abschmecken.

6

6. Rettung in der Not

Schon mal eine Zitrone oder Limette angeschnitten und dann eine Hälfte im Kühlschrank vergessen? Ja, das kennen wir ... Wer noch eine halbe Limette da hat und sie vor dem Schrumpeltod retten möchte, ersetzt den Essig in Schritt 3 einfach durch dieselbe Menge Limettensaft. Das gibt eine angenehm frische Säure und eine traurige Zitrusfrucht weniger!