



Bohnschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



4 Portionen

Der japanische Klassiker Tonkatsu ist einfach umwerfend gut, da macht auch unsere Variante mit vegetarischem Bohnenschnitzel keine Ausnahme! Serviert wird der Leckerbissen mit Sushireis, einem knackigen Salat aus bunten Karotten und gelber Bete sowie einem süß-pikanten Sriracha-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 3 gelbe Beten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 8 Bohnenschnitzel^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 112.3g, Eiweiß 31.7g



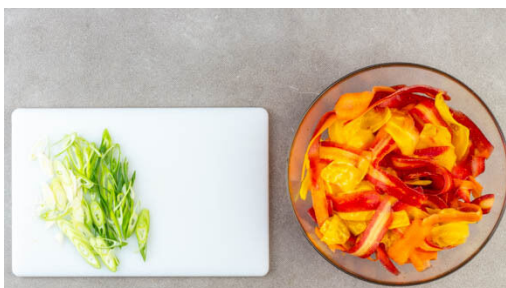
1. Reis kochen

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.



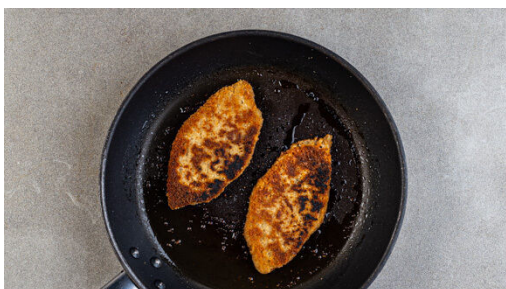
4. Reis verfeinern

2EL hellen Essig mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und 2TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit 2EL Pflanzenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Tonkatsu** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Sriracha-Dip** servieren.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **gelben Beten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. 3EL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, unter die **Gemüwestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Schnitzel braten

Die **Bohnenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



3. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnenschnitzel** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Sriracha-Dip** servieren.