

# MARLEY SPOON



## RS Veggie-Schnitzel mit Brokkoli

dazu Jasminreis und Joghurtsauce



ca. 30min



2 Portionen

Lust auf Schnitzel heute? Aber vegetarisch, bitte! Das sollten wir mit unseren hippen veganen Hähnchenschnitzeln 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. Guten Hunger!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 2 vegane Hähnchenschnitzel <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf <sup>3</sup>
- 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

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 34.7g,  
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 30.4g



### 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 **Schnitzel** 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 **Schnitzel**, 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.