MARLEY SPOON



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 [1]
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf [3]
- 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

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Brokkoli schneiden

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.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** und die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. 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.



4. 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.



5. Sauce zubereiten

Den **Joghurt**, die **Gewürzmischung**, 1TL Senf und 1EL hellem Essig zu einer **Sauce** verrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Schnitzel**, den **Brokkoli** und die **Zwiebeln** mit dem **Reis** und der **Joghurtsauce** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**