MARLEY SPOON



Veggie-Schnitzel mit Brokkoli

dazu Jasminreis und Joghurtsauce

30-40min 4 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

- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 4 vegane Hähnchenschnitzel [1]
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 30.3g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Brokkoli** in kleine Röschen und den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** und die **Schnitzel** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und jeweils mit 3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Zutaten backen

Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm dicke Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** auf die Backbleche geben, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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**, 2TL Senf und 2EL 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**