

REZEPTIDEE

KATSU CURRY

🕒 45 MINUTEN
ZUBEREITUNGSZEIT

👥 FÜR 3-4 PERSONEN



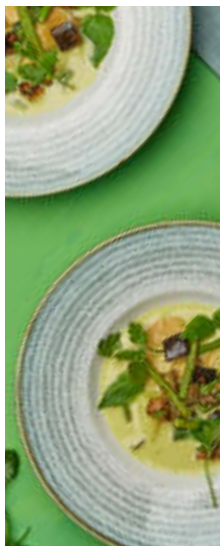
ZUTATEN

- 7 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- 250-300g planted.chicken
- Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 grosse oder 3 kleine Rüebli, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ½ EL Currypulver
- 600 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- gekochter Sushi-Reis zum Anrichten
- schwarze Sesamkörner zum Anrichten

ZUBEREITUNG

1. 5 Esslöffel Mehl mit etwas Wasser vermischen, bis es die Konsistenz von Doppelrahm erreicht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. planted.chicken mit der Mehlmischung bestreichen und mit Bröseln panieren.
3. Einige Minuten lang oder goldbraun frittieren. Frittiertes planted.chicken auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen (um überflüssiges Öl zu entfernen).
4. Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Rüebli ca. 10 Minuten lang anbraten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden lang anbraten.
5. Mehl und Currypulver hinzugeben und 1 Minute lang unter ständigem Umrühren kochen.
6. Gemüsefond, Lorbeerblatt, Ahornsirup, Zimt und Sojasauce hinzugeben und köcheln, bis die Sauce verdickt und die Rüebli gut durchgekocht sind.
7. Lorbeerblatt entfernen und abschmecken. Geröstetes Sesamöl unterrühren.
8. Sauce in einen Mixer giessen und mixen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.
9. planted.chicken und Sauce mit Sushi-Reis und schwarzen Sesamkörnern anrichten.

Für weitere Inspirationen schau dir unser Kochbuch an: www.planted.ch/cookbook



planted.

Pflanzliches Fleisch, hergestellt in der Schweiz
proteinreich | natürlich | vegan





UNSERE STORY

Pflanzliches Fleisch, um die Welt zu retten!



Lukas, Pascal, Eric, Christoph

Im Bewusstsein, dass Fleisch gleichbedeutend mit Kultur, Familie und Genuss ist, wollten wir einen Weg finden, der die positiven Eigenschaften von traditionellen Fleisch bewahrt und gleichzeitig die negativen Aspekte beseitigt.

Die Verwendung von Tieren zur Fleischherstellung ist ineffizient und schädlich für unseren Planeten. Deshalb wandelt Planted mit Hilfe von Technologie vier natürliche Inhaltsstoffe in pflanzliches Fleisch um, welches den Geschmack, die Textur und das Mundgefühl von tierischem Fleisch nachahmt.

100% natürliches, in der Schweiz hergestelltes, pflanzenbasiertes Fleisch.

PLANTED.CHICKEN

Nährwertangaben

Planted hat einen höheren Nährwert als tierisches Fleisch, ist saftig, zart und gesund. Alle unsere Produkte sind gluten- und sojafrei und kohlenhydratarm, reich an gesunden Pflanzeiweissen, Aminosäuren und Ballaststoffen.

Planted ist frei von chemischen Lebensmittelzusätzen, GMO, Cholesterin, Antibiotika und Hormonen.

Mit Planted kannst du einen gesunden Lebensstil auf pflanzlicher Basis führen, ohne klassische Fleischgerichte aus der Nahrung zu streichen.

Durchschnittliche Nährwerte pro	100 g:
Energie	156.5 kcal
Eiweiss	26.7 g
Fett	3.8 g
Kohlenhydrate	1.9 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	4.6 g
Salz	1.0 g

Zutaten: Erbsenprotein, Erbsenfaser, Sonnenblumenöl, Wasser

Gekühlt aufbewahren. Aufgetaut innerhalb von 20 Tagen konsumieren.

NATÜRLICH



NACHHALTIG



TIERFREUNDLICH



GESUND

