



Schweineschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



2 Personen

Der japanische Klassiker Tonkatsu ist einfach umwerfend gut! Für die Panade, die das zarte Schweinerückensteak umgibt, verwendest du leckeres Panko-Paniermehl, das beim Ausbacken besonders knusprig wird. Serviert werden die Leckerbissen mit Sushireis, einem knackigen Salat aus bunten Karotten und gelber Bete sowie einem süß-pikanten Sriracha-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 2 gelbe Beten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Schweinerückensteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3EL Weizenmehl ¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1031kcal, Fett 32.7g, Kohlenhydrate 135.3g, Eiweiß 41.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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. Fleisch panieren

1 Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 3EL Mehl, auf einem dritten Teller das **Panko-Paniermehl** bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander im Mehl, dem verquirlten Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **gelben Beten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. 2EL hellen Essig mit 1TL Zucker und ½TL Salz verrühren, unter die **Gemüsestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



5. Tonkatsu braten

Die **Tonkatsu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. knusprig braten.



3. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 1EL Ketchup verrühren.



6. Reis verfeinern

1EL hellen Essig mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch** und 1TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit 1EL 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.