



## Schweineschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



4 Portionen

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

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 3 gelbe Beten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 100g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>
- 4 Schweinerückensteaks
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 6EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 28.6g, Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 39.2g



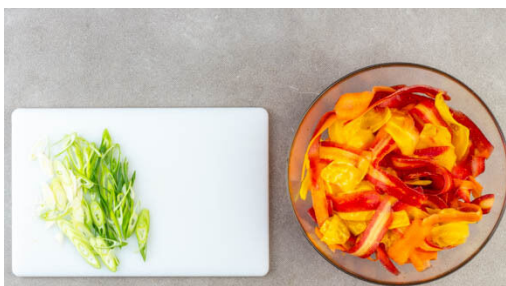
### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



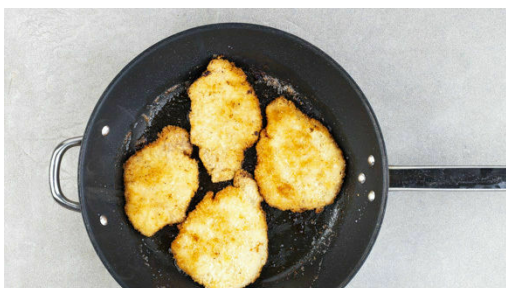
### 4. Fleisch panieren

1 Ei mit 1-2EL Wasser auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 6EL 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. 3EL hellen Essig mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, unter die **Gemüsestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



### 5. Tonkatsu braten

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



### 3. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Ketchup verrühren.



### 6. Reis verfeinern

2EL hellen Essig mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** und 2TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit 2EL 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.