



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, der nach Belieben mit Reissessig verfeinert wird, einem knackigen Salat aus bunten Karotten und Petersilienwurzeln und einem leicht pikanten Sriracha-Ketchup-Dip. Itadakimasu!

- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Packung Reisessig
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung
Schweinerückensteak

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 879kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 109.7g, Eiweiß 46.2g



Den **Reis** in ausreichend warmem Wasser ca. 10Min. einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit 200ml frischem Wasser und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf abgedeckt zum Kochen bringen. Ca. 3Min. kochen lassen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Reis** 15Min. leise köcheln lassen.



1 Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 3-4EL Mehl, auf einem dritten Teller das **Panko-Paniermehl** bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander im Mehl, dem verquirlten Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden.



Die **Karotten** und die **Petersilienwurzel** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Ca. **1/3 des Essigs** mit 1-2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, unter die **Karotten-** und **Petersilienwurzelstreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



Die **Tonkatsu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten.



Den **Ketchup** mit der **Sriracha-Sauce** verrühren.



Den **restlichen Reisessig** mit dem **Ingwer**, dem **Knoblauch** und 1-2TL Zucker verrühren und nach Geschmack unter den **Reis** mischen. Das **marinierte Gemüse** mit Salz und Pfeffer würzen und die **Lauchzwiebeln** unterheben. Die **Tonkatsu** mit dem **Reis** und dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Sriracha-Ketchup** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)