



Tonkatsu mit würzigem Pfannengemüse

auf duftendem Jasminreis



30-40min



2 Portionen

Heute widmen wir uns einem Klassiker aus der japanischen Küche, dem Tonkatsu: Saftiges Schweineschnitzel in einer Knusper-Panade aus Panko-Paniermehl schmiegt sich an eine köstliche Kombination aus Brokkoli und Karotte, die flink in der Pfanne gebraten und mit einer raffinierten Sauce verfeinert wird. Gebettet wird der kulinarische Traum auf luftig-lockeren Jasminreis. Ein Festschmaus für Groß und Klein!

- 150g Jasminreis
- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 2 Schweinerückensteaks
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 3EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- mittelgroße Pfanne
- Fleischklopfers
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Sieb

Wer etwas weniger Öl für das Braten der Schnitzel verwenden möchte, kann auch 2-3EL Pflanzenöl verwenden.

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

Energie 1036kcal, Fett 49.5g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 45.5g



In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



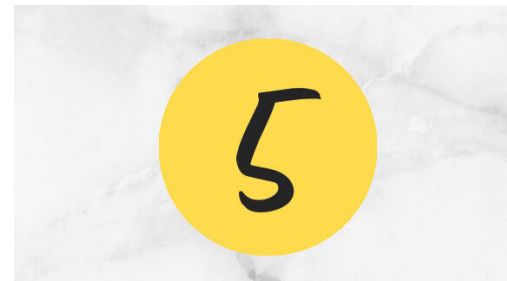
Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Sojasauce** mit dem **Knoblauch**, 3EL Ketchup und 1-2EL Wasser vermengen und mit je 1 kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2EL Mehl mit 3-4EL Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopper oder dem Boden einer schweren Pfanne flach klopfen, bis das **Fleisch** ca. 0,5cm dünn ist. Von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** durch den Teig ziehen, im **Panko-Paniermehl** wenden und etwas festdrücken.



Den **Brokkoli** und die **Karotten** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. 50-75ml Wasser zugeben und das **Gemüse** abgedeckt bei starker Hitze 1-2Min. garen. Die **Sauce** aus Schritt 2 zugeben, einmal aufkochen lassen und köcheln lassen, bis eine klebrige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



Eine mittelgroße Pfanne ca. 0,5cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und erhitzen. Die **Schnitzel** in das heiße Öl geben und von jeder Seite 2-4Min. goldbraun und gar braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Schnitzel** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



Die traditionell japanische Art, ein Schnitzel zu klopfen, unterscheidet sich etwas von dem, was wir gewohnt sind: anstatt einen Fleischklopfer zu verwenden, wird mit dem Rücken eines Messers horizontal und vertikal auf das Fleisch geklopft, sodass eine Art Schachmuster entsteht. Genial, oder?

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**