



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1

1. Reis kochen

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.



2

2. Zutaten vorbereiten

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.



3

3. Fleisch vorbereiten

2EL Mehl mit 3-4EL Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Backpapier mit einem Fleischklopfer 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.



4

4. Gemüse braten

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.



5

5. Schnitzel braten

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.



6

6. Katsu? Kannst du!

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?