



Schweineschnitzel Tonkatsu-Style

mit mariniertem Wurzelgemüse und Sushireis



40-50min



3-4 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 leicht pikanten Sriracha-Ketchup-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 gelbe Beten
- 2 Packungen Reisessig
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Tomatenketchup
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Panko-Paniermehl¹
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 5-6EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 787kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 40.5g



1. Reis kochen

Den **Reis** in ausreichend warmem Wasser ca. 10Min. einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit 400ml frischem Wasser und 1 Prise Salz in einem mittelgroßen Topf abgedeckt zum Kochen bringen. Ca. 3Min. kochen lassen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den **Reis** 15Min. leise köcheln lassen.



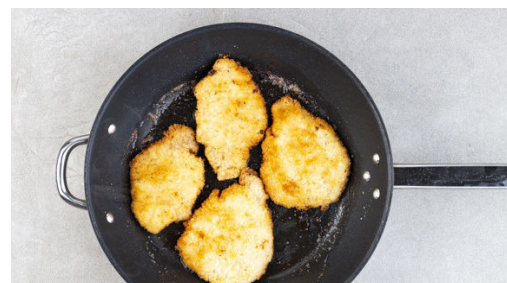
4. Fleisch panieren

1 Ei mit 1-2EL Wasser auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 5-6EL 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.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** und die **gelbe Bete** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Ca. **1/3 des Essigs** mit 1EL Zucker und 1TL Salz verrühren, unter die **Gemüwestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



5. Tonkatsu braten

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



3. Dip anrühren

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



6. Reis verfeinern

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.