



## 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 Bete
- 2 Packungen Reisessig
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Tomatenketchup
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Panko-Paniermehl<sup>1</sup>
- 2 Packungen Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 5-6EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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 **Gemüsestreifen** 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.