



## 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, einem knackigen Salat aus bunten Karotten und gelber Bete sowie einem leicht pikanten Sriracha-Ketchup-Dip. Itadakimasu!



- 150g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 gelbe Bete
- 1 Packung Reisessig
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tomatenketchup
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung  
Schweinerückensteak

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 860kcal, Fett 23.9g,  
Kohlenhydrate 114.0g, Eiweiß 41.9g



#### 4. Fleisch panieren

## 2. Gemüse vorbereiten

## 5. Tonkatsu braten

### 3. Dip anrühren

## 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.