



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 süß-pikanten Sriracha-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 400g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 2 gelbe Beteen
- 3 Päckchen Reisessig 12
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Panko-Paniermehl 1
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 5-6EL Weizenmehl 1
- 2EL Tomatenketchup
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 20.8g, Kohlenhydrate 125.4g, Eiweiß 40.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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.



4. Fleisch panieren

1 Ei mit 1-2EL Wasser auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 5-6L Mehl, auf einem dritten Teller das **Panko-Paniermehl** bereitstellen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 0,5cm dünn plattieren und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander im Mehl, dem verquirten 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 Reisessigs** 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

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Ketchup 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-Dip** servieren.