



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 süß-pikanten Sriracha-Dip. Itadakimasu!

Was du von uns bekommst

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 2 lila Karotten
- 1 gelbe Bete
- 2 Päckchen Reisessig ¹²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 925kcal, Fett 25.1g, Kohlenhydrate 128.0g, Eiweiß 41.2g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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.



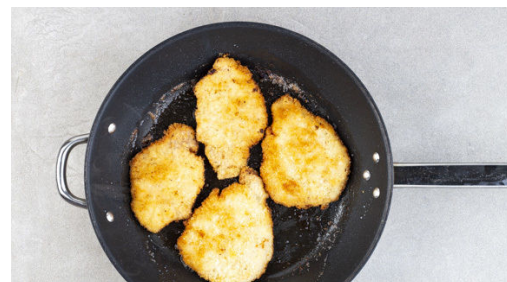
4. Fleisch panieren

1 Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem zweiten Teller 3-4EL 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 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 Reisessigs** mit 1-2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, unter die **Gemüwestreifen** mischen und beiseitestellen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



5. Tonkatsu braten

Die **Tonkatsu** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten.



3. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 1EL 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.