



## 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
- 3 gelbe Beten
- 3 Päckchen Reisessig <sup>12</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 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>
- 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 kalt 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 5-6EL 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. **1/3 des Reisessigs** 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.



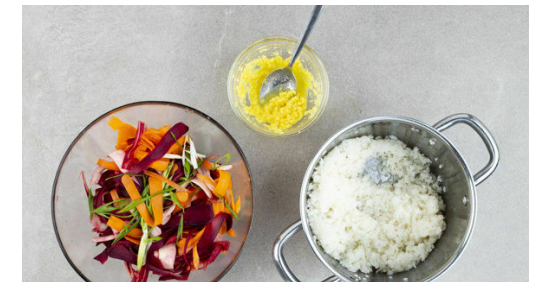
### 5. Tonkatsu braten

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



### 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [LinkedIn](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Presse](#) [Jobs](#) [Feedback](#) [Rechtliches](#) [Sitemap](#) [FAQ](#) [Glossar](#) [Wörterbuch](#) [Lexikon](#) [Enzyklopädie](#) [Handbuch](#) [Atlas](#) [Kalender](#) [Uhr](#) [Wetter](#) [Klima](#) [Umwelt](#) [Natur](#) [Tierwelt](#) [Pflanzenwelt](#) [Kultur](#) [Sport](#) [Freizeit](#) [Hobby](#) [Reisen](#) [Gesundheit](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#) [Schwimmen](#) [Skifahren](#) [Snowboarden](#) [Surfen](#) [Segeln](#) [Fahrradfahren](#) [Kajakfahren](#) [Canyoning](#) [Rafting](#) [Klettern](#) [Hiking](#) [Camping](#) [Fishing](#) [Golfen](#) [Tennis](#) [Badminton](#) [Tischtennis](#) [Bowling](#) [Snooker](#) [Billard](#) [Darts](#) [Poker](#) [Roulette](#) [Casino](#) [Alkohol](#) [Kochen](#) [Backen](#) [Gartenbau](#) [Landwirtschaft](#) [Fischerei](#) [Jagd](#) [Fotografie](#) [Malerei](#) [Zeichnen](#) [Sculpture](#) [Handwerk](#) [Kunst](#) [Musik](#) [Theater](#) [Film](#) [Literatur](#) [Sprache](#) [Mathematik](#) [Physik](#) [Chemie](#) [Biologie](#) [Medizin](#) [Wissenschaft](#) [Technologie](#) [Innovation](#) [Forschung](#) [Entwicklung](#) [Geschichte](#) [Philosophie](#) [Religion](#) [Spiritualität](#) [Mystik](#) [Magie](#) [Astrologie](#) [Horoskope](#) [Tarot](#) [Numerologie](#) [Jyotish](#) [Vedisch](#) [Tantra](#) [Meditation](#) [Yoga](#) [Qi Gong](#) [Tai Chi](#) [Judo](#) [Karate](#) [Martial Arts](#) [Boxing](#) [MMA](#) [Wrestling](#) [Fechten](#) [Reiten](#)