



# Tonkatsu - Schweinsschnitzel mit Reis und Kabis



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 45 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

### Fleisch und Sauce

- 4** Schweinsschnitzel vom Schweizer Schwein, je ca. 120 g
- 2** Eier
- 50 g** Mehl
- Salz
- 150 g** Panko oder Paniermehl, siehe Tipp
- 2** entsteinte Dörrpflaumen
- 50 g** Ketchup
- 2** entsteinte Dörrpflaumen
- 150 g** Panko oder Paniermehl, siehe Tipp
- 50 g** Ketchup
- 2 EL** Worcester- oder Austernsauce
- 1 EL** Sojasauce
- 1 TL** Zucker
- 1 TL** Knoblauchpulver
- 0.5 dl** Wasser

### Beilagen

- 300 g** Sushireis
- 3 dl** Wasser
- Salz
- 600 g** Weisskabis
- 2 EL** Reis- oder Weissweinessig
- 3 EL** Sojasauce
- 2 EL** Sesamöl

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

1 EL gerösteter Sesam

1 dl HOLL-Rapsöl

### Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

**1075** kcal

**42 g** Eiweiss

**122 g** Kohlenhydrate

**43 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

### Zubereitung

- 1 Schweinsschnitzel wenn nötig zwischen Klarsichtfolie dünn klopfen und salzen.
- 2 Eier verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Panko oder Paniermehl ebenfalls je in einen tiefen Teller geben. Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschliessend in den Bröseln wenden. Bis zum Braten kühl stellen.
- 3 Für die Sauce Dörripflaumen in Streifen schneiden. Mit Ketchup, Worcester- oder Austernsauce, Sojasauce, Zucker, Knoblauchpulver und Wasser in einer Pfanne aufkochen und zugedeckt 2-3 Minuten kochen lassen. Am Schluss die Sauce pürieren und abkühlen lassen.
- 4 Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer Pfanne Reis, Wasser und etwas Salz aufkochen, zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dann auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.
- 5 Strunk vom Kabis entfernen und das Gemüse in feine Streifen hobeln.
- 6 Essig, Sojasauce und Sesamöl verrühren und mit Salz würzen. Kabis und Sesam beifügen, mischen und 10 Minuten ziehen lassen.



**Meine Wahl.**

7

In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Schnitzel auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel in mundgerechte Stücke schneiden, mit Reis, Salat und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Tipp

Panko ist ein grobes japanisches Paniermehl, welches für den extra Crunch des panierten Schnitzels sorgt. Man findet es bei den Grosserverteilern bei den Asia-Zutaten oder ersetzt es durch normales Paniermehl.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).