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

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 Dörrpflaumen 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.

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.