



Tonkatsu

Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 250 g Spitzkohl
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 450 g Schnitzel
- 250 g Tomaten, passiert
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Teriyaki Style
- 1 TL Honig, flüssig
- 50 g Weizenmehl
- 80 g Panko Paniermehl
- 2 Ei(er)
- 400 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen Spitzkohl in sehr feine Streifen und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Schnitzel waschen und trockentupfen und von beiden Seiten flach klopfen.
2. In einem kleinen Topf passierte Tomaten erwärmen, Würzpaste einrühren und einmal aufkochen lassen. Honig einrühren und auf niedriger Flamme warmhalten.
3. Für die Panierstraße je einen Teller mit Mehl und Panko vorbereiten. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Zum Panieren Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und am Schluss mit Pankobröseln panieren. Diese dabei gute andrücken.
4. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Erst wenn das Öl heiß genug ist (siehe Tipp!) Schnitzel nacheinander vorsichtig hineingeben und von jeder Seite 4-5 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchentuch etwas abtropfen lassen.
5. Die Schnitzel schräg in Streifen schneiden und mit gekochtem Reis und Spitzkohlstreifen anrichten. Sauce darüberträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren. Die restliche Sauce dazu reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	113 g
Energie	1856 kcal
Fett	132 g
Protein	51 g

🕒 45 Minuten

⊕ 3 Portionen