

Tonkatsu mit Spitzkohlsalat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zartes Schweinefleisch in knuspriger Kruste, **ausgebacken in heißem Fett**. Was dieses Schnitzel asiatisch macht? Basis ist Schwein- statt Kalbsfleisch. Das Ei zum Panieren wird mit Sojasauce statt Milch verquirlt und die Knusperkruste besteht aus grobem **Panko** statt feiner Semmelbrösel – für den extra Crunch! Aber das eigentliche Geschmacks-Geheimnis steckt in der **Tonkatsu-Sauce**. Ohne den samtig-dunklen Dip landet das **japanische Schnitzel** nicht auf dem Teller. Dazu noch frischer **Spitzkohlsalat** und Schnitzelfans aus aller Welt schweben im Genuss-Himmel.

- 1 -

Für den Kohl Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Sesamöl und Salz vermengen und mit den Händen kurz durchkneten. Beiseitestellen und durchziehen lassen.

- 2 -

Tonkatsu-Sauce nach Rezept zubereiten.

- 3 -

Für das Tonkatsu Schweinefleisch zwischen 2 Lagen leicht eingefetteter Frischhaltefolie legen und mit einem Topf oder Fleischklopfer dünn plattieren.

- 4 -

Mehl auf einen Teller geben. Ei mit Sojasauce in einem tiefen Teller verquirlen. Panko auf einen weiteren Teller geben. Öl in einer Pfanne auf ca. 175 °C erhitzen. Schweineschnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Soja-Mischung ziehen und zuletzt mit Pankomehl ummanteln. Dabei die Brösel ganz leicht mit den Fingern andrücken.

- 5 -

Zutaten für 2 Portionen

Für das Tonkatsu

2 Schweineschnitzel (ca. 300 g)
50 g Mehl
1 Ei
1 Teelöffel Sojasauce
50 g Panko
1 Prise(n) grobes Salz
Pflanzenöl zum Ausbacken

Für den Spitzkohlsalat

100 g Spitzkohl
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Sesamöl
Salz

Zum Servieren

Tonkatsu-Sauce

Besonderes Zubehör

Fleischklopfer (alternativ Topf)

"Tonkatsu" ... da willst du "Gesundheit" antworten?! Nett von dir, aber gar nicht nötig! Denn dein Gegenüber hat – auch wenn es etwas danach klingt – nicht genießt. Er hat die japanische Variante des klassischen Schnitzels bestellt:

Tonkatsu mit Spitzkohlsalat

Schnitzel von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken, Pfanne dabei stetig leicht schwenken und Fett in Bewegung halten. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen und mit grobem Salz bestreuen.

- 6 -

Tonkatsu-Schnitzel auf Spitzkohl anrichten und mit Tonkatsu-Sauce servieren.