



Katsu Sando mit paniertem Schweinefilet



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 3711 kJ, 887 kcal, 102 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 33 g Fett, 344 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Wir lieben die japanische Küche und hatten deshalb große Lust auf das bekannte und sehr leckere Sandwichrezept namens Katsu Sando! Das Besondere an dem japanischen Sandwich ist das Schnitzel, welches in Panko paniert und anschließend im Ofen gebacken wird. Dadurch erhält das Schweinefilet eine super knusprige Panade! Die Toastscheiben werden zudem mit Kohl, Tonkatsu Soße und Mayonnaise belegt. Probiere unbedingt mal dieses köstliche Sandwich-Rezept aus, es lohnt sich! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zunächst das Panko mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis es eine leicht bräunliche Färbung bekommt. Das Panko direkt aus der Pfanne auf einen flachen Teller geben und den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Klopfe jetzt das Schweinefilet mithilfe eines Plattiereseisens flach und drücke es danach wieder leicht in Form. Sollte es einen dicken Fettrand geben, kannst du diesen mit einem Messer leicht einritzen damit das Filet gleichmäßig brät.

Step 3:

Nun stellst du eine Pannierstraße mit Mehl, Ei und Panko auf. Zu dem Ei gibst du 2 TL Öl, Salz und Pfeffer und verquirlst alles gut. Jetzt das Filet zuerst im Mehl wälzen, dann im Ei und als letztes im Panko. Das Panko gut andrücken und die Filets für ca. 20 Minuten im Ofen backen lassen.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du die Toastscheiben zunächst dünn mit Butter und anschließend mit der Mayonnaise und der Tonkatsu Soße bestreichen. Den Kohl schneidest du in sehr dünne Streifen und verteilst ihn auf jeweils eine Toastscheibe. Nun legst du das abgekühlte Filet auf den Toast, klappt die Scheiben zusammen und presst ihn für ca. 5 Minuten mit einem Schneidebrett oder Teller flach. Durch das Pressen, lässt sich das Sandwich im Anschluss besser schneiden.

Zutaten

Menge

4	Toastbrottscheiben
250 g	Schweinefilet
100 g	Panko
2	Eier
1 TL	Öl
50 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/4	Weißkohl
4 EL	Tonkatsu Soße
2 TL	Mayonnaise
2 TL	weiche Butter

Sonstiges

Öl zum Braten
Plattiereseisen