



Katsudon mit Schweineschnitzel, Ei und Reis



Zutaten

Menge

300 ml	Wasser
3 EL	Mehl
100 ml	Fischfond
2	Minutensteaks vom Schwein
700 ml	Öl zum Frittieren
	Salz
200 g	Pankomehl
3	Eier
200 g	Reis
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml	Gemüsebrühe
1	Nori-Algenblatt
3 EL	Sojasoße
1	Frühlingszwiebel

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3178 kJ, 760 kcal, 88 g Kohlenhydrate, 25,7 g Eiweiß, 34,7 g Fett, 193 mg Cholesterin, 2,11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Kennst du schon Katsudon? Katsudon ist ein japanische Reis-Bowl mit einem knusprigen Schweineschnitzel, Ei, Reis, Frühlingszwiebeln und einer würzigen Soße. Der Name „Katsudon“ setzt sich übrigens aus den beiden Wörtern Tonkatsu - paniertes Schweineschnitzel - und Donburi – Keramikschüssel - zusammen. Falls du Katsudon also noch nicht probiert haben solltest, solltest du dies ganz schnell nachholen! Die Basis für unser Katsudon ist Basmati-Reis und eine Soße aus Fisch- und Gemüfefond, Sojasoße und Frühlingszwiebeln. Das Highlight des Katsudons ist aber definitiv das knusprig frittierte Schweineschnitzel das mit Pankomehl umhüllt ist! Die Soße und die gebratenen Eier geben dem Gericht den asiatischen Touch und schmeckt zu dem Schnitzel und dem Reis wirklich mega gut! Probiere unser leckeres Katsudon unbedingt einmal zuhause aus! So einfach geht's:

Step 1:

Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen. Das machst du so lange, bis das herauslaufende Wasser klar ist. Nun 300 ml Wasser samt Reis in einen Topf geben. Alles aufkochen und für ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten und den Reis im Topf mit Deckel gar ziehen lassen.

Step 2:

Die Minutensteaks plattierst du in der Zwischenzeit etwas mit einem Fleischklopfer. Dann salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Ein Ei in einer Schale gut verquirlen und das Pankomehl auf einen flachen Teller geben. Nun die Mehl-Schnitzel erst in dem Ei und dann in dem dem Pankomehl wenden.

Step 3:

Zum Frittieren das Öl in einem Topf oder in einem Wok erhitzen. Dann die Schnitzel darin knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nun schneidest du das Schnitzel in etwa 2 cm breite Streifen. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Step 4:

Den Fischfond, den Gemüfefond und die Sojasauce in einer Pfanne für ca. 5 Minuten lang aufkochen lassen. Dann die Frühlingszwiebelringe dazugeben. Nach zwei Minuten die Schnitzelstreifen dazugeben. Die zwei restlichen Eier verquirlen und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze lässt du jetzt kurz köcheln, bis das Ei gestockt ist. Dann die Ei-Schnitzel-Mischung auf den Reis geben. Zum Schluss die Alge mit der Schere in Streifen schneiden und das Schnitzel damit dekorieren.