



# Katsu Sando

für 4 Stück | 20 Minuten | 515 kcal

Katsu Sando, das japanische Schnitzel Sandwich, ist nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern auch schnell zubereitet und ideal für unterwegs. Mit einer Extraportion Würze durch Shichimi Togarashi und knusprigem Panko-Panade bringt es die Aromen Japans auf köstliche Weise zusammen.

## Zubereitung:

1. Zutaten für das leckere Katsu Sando bereitlegen.
2. Als erstes kümmern wir uns um das Fleisch: Die Schweinekoteletts ggf. jeweils vom Knochen schneiden (Tipp: der Knochen kann möglicherweise für eine Brühe für Ramen weiterverwendet werden). Dann etwas Frischhaltefolie (oder Backpapier) über die Koteletts legen und mit einem Nudelholz oder einem Fleischklopper etwas flachklopfen, um das Fleisch zart zu machen. Die Koteletts sollten etwa 2 cm dick sein. Die Koteletts danach mit Salz und Shichimi Togarashi von beiden würzen und kurz einreiben.
3. Danach bauen wir uns eine Panierstation mit 3 Behältern auf: Dazu in einer kleinen Schüssel das Ei mit der Sahne verquirlen. Außerdem benötigen wir ein Gefäß mit Mehl und ein weiteres, flaches Gefäß mit Panko Semmelbröseln. Das Schweinefleisch von beiden Seiten im Mehl wenden. Dann von beiden Seiten in die Eier-Sahne-Masse tauchen. Als nächstes ins Panko legen und ringsum damit panieren. Tipp: Am besten das Kotelett mit der flachen Hand etwas in das Panko nach unten drücken, damit die Panade gut am Fleisch haftet.
4. Reichlich Öl in eine Pfanne geben, sodass die Koteletts darin schwimmen (Tipp: Alternativ kannst du sehr gerne auch eine Fritteuse verwenden! Dann wird die Panade gleichmäßig braun und das Fleisch noch saftiger). Das Öl auf 170°C erhitzen und die panierten Schweinekoteletts darin jeweils 4 Minuten von beiden Seiten braten. Die fertig gebratenen Tonkatsu Koteletts auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen.
5. Die Blätter vom Weißkohl in feine Streifen schneiden.

## Zutaten:

Für die Tonkatsu Schnitzel:

- 4 Schweinekoteletts (mit oder ohne Knochen)
- etwas Salz
- etwas Shichimi Togarashi
- 50 ml Sahne
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 100 g Panko
- reichlich Öl (zum Beispiel Rapsöl)

Für die Sandwich:

- 8 Scheiben Shokupan (gerne auch Weißbrot oder Sandwich Toast)
- 4 EL Tonkatsu Sauce
- 4 TL japanischer Senf
- 2 Blätter Weißkohl (alternativ auch Spitz- oder Chinakohl)
- etwas frischen Schnittlauch (optional)



1malJapan  
1malJapan.de

6. Die Innenseiten eine Brotscheibe mit Tonkatsu Sauce bestreichen. Die andere mit japanischem Senf (optional etwas geschnittenen Schnittlauch daraufstreuen). Eine Schicht fein geschnittenen Weißkohl auf das Brot geben.
7. Jeweils eins der fertigen Koteletts platzieren. Die zweite Brotscheibe darauflegen und leicht festdrücken. Dann jeweils die Kruste der Sandwiches abschneiden. Tipp: Am besten immer die gegenüberliegenden Seiten abschneiden, dann wird es nicht krumm und schief ;).
8. Schneide jedes Sandwich in zwei Hälften. Die beiden Hälften des Sandwiches auf einem Teller anrichten und sofort servieren. Katsu Sando wird traditionell ohne weitere Beilagen genossen, kann aber mit etwas japanischem Senf oder zusätzlichen Scheiben eingelegtem Gemüse serviert werden.

