



Tonkatsu

für 2 Portionen | 20 Minuten | 667 kcal

Tonkatsu ist viel mehr als ein simples Schweinekotelett! Jeder Bissen ist außen perfekt knusprig und innen saftig mit dem zusätzlichen Geschmack der süß-würzigen Tonkatsu Sauce. Tonkatsu ist die ideale Ergänzung zu frisch gekochtem Reis, einem fixen Krautsalat plus Miso Suppe. Dieser japanische Küchenklassiker ist eine der einfachsten Mahlzeiten Japans. Heute zeige ich dir, wie du dieses Rezept ruckzuck zuhause selber kochen kannst!

Zubereitung:

1. Zutaten für Tonkatsu bereitlegen und die Beilagen vorbereiten. Das bedeutet, den Reis kochen, die Miso Suppe zubereiten und den Krautsalat zurechtmachen!
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.
3. Die Koteletts danach mit Salz und Pfeffer von beiden würzen und kurz einreiben.
4. 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.
5. Das Schweinefleisch von beiden Seiten im Mehl wenden. Dann von beiden Seiten in die Eier-Sahne-Masse tauchen. Als nächstes in die Panko-Semmelbrösel 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.
6. 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.
7. Die fertig gebratenen Tonkatsu Koteletts auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen und danach mit einem

Zutaten:

- ☐ 2 Schweinekoteletts (mit oder ohne Knochen)
- ☐ etwas Salz & Pfeffer
- ☐ 50 ml Sahne
- ☐ 1 Ei
- ☐ 50 g Mehl
- ☐ 100 g Panko
- ☐ reichlich Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ reichlich Tonkatsu Sauce

Beilagen:

- ☐ 2 Portionen Reis
- ☐ 2 Portionen japanischer Krautsalat
- ☐ 2 Portionen Miso Suppe
- ☐ 2 Zitronenspalten – optional



1mal1japan
1mal1japan.de

großen, scharfen Messer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Tipp: Beim Schneiden gerne das Fleisch ruckartig durchtrennen, damit die Panade nicht zerkrümelt. Das Tonkatsu auf einem Teller zusammen mit dem Krautsalat und ggf. mit etwas Zitrone anrichten.

8. Hinzu kommen in Schälchen etwas gekochter Reis und die Miso Suppe. Kurz vor dem Servieren das Tonkatsu mit reichlich Tonkatsu Sauce übergießen. Fertig – Itadakimasu!

