



## TONKATSU – EIN KNUSPRIGER GAUMENSCHMAUS AUS JAPAN

Japanische Küche? Da schwelgen die meisten in Gedanken an Sushi, Thunfisch-Sashimi und würzige Ramen-Suppen mit Meeresalgen. Aber Japan hat kulinarisch noch so viel mehr zu bieten: eine Fülle an traditionellen Fleischgerichten aus Geflügel, Schwein und Rind, die mit derselben Meisterschaft zubereitet werden.

Mit kulinarischem Gruß  
Ihr Jörg Steinhardt-Kranefeld

## JAPAN GENUSSMOMENTE FÜR IHRE KÜCHE ZUHAUSE

Unsere Rezepte sind jeweils für 4 Personen berechnet.

### Tonkatsu

Tonkatsu ist Japans Antwort auf das Schnitzel – und was für eine! Zartes, saftiges Schweinefleisch wird in luftig-knusprigen Panko-Bröseln paniert und zu goldbrauner Perfektion gebraten. Das Geheimnis liegt in der hausgemachten Tonkatsu-Sauce: süß-würzig, aromatisch und so unwiderstehlich, dass sie zum Star auf dem Teller wird.

**Diese Sauce ist kein Extra – sie ist essentiell!**

Das nachfolgende Rezept kann jeder ganz einfach zubereiten.

### Einkaufsliste für Tonkatsu

- ca. 800 g magerer Schweinerücken (alternativ 1 großes Schweinefilet)
- 200 g Pankobrösel (z.B. bei Edeka oder im Asiamarkt)
- 200 g Mehl
- 3 Eier
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Etwas Salz
- 0,5 l Pflanzenöl

## **Für die Tonkatsu-Sauce (kann bereits vorgefertigt werden)**

Tomatenketchup

Worcestershire-Sauce

Austersauce (z.B. bei Edeka oder im Asiamarkt)

2 Knoblauchzehen 1 Zwiebel

2 TL Zucker

## **Zubereitung Tonkatsu**

### **Step 1**

Den Schweinerücken in 4 gleiche Stücke schneiden und mit dem Fleischhammer auf ca. 2 cm Stärke flachklopfen. (Schweinefilet jeweils vierteln - 1 x halbiert und dann jede Hälfte einmal mittig quer geschnitten und dann die Stücke ebenfalls auf 2 cm flachklopfen).

### **Step 2**

Mehl und Pankobrösel in separate Schüsseln geben. Die Eier mit 2 EL Mehl vermischen, um eine dickere Eimasse zu erhalten. Das Fleisch von allen Seiten gut salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und dann fest in die Pankobrösel drücken, damit eine großzügige Panade entsteht.

### **Step 3**

In einer hohen Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Das Öl hat die richtige Temperatur, wenn ein auf den Boden gedrückter Holzlöffelstil kleine Bläschen bildet.

Nun zunächst die panierten Fleischstücke von jeder Seite 1 Minute im Öl frittieren und die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Damit die Panade richtig knusprig wird, frittiert man die Schnitzel nach 10 Minuten noch einmal.

**ACHTUNG: Nun nur noch jeweils 1 halbe Minute von jeder Seite. Fertig !**

Für die Tonkatsu-Sauce

1 Zwiebel fein würfeln und anschwitzen, dann abkühlen lassen. 2 Knoblauchzehen sehr fein würfeln

Step 5

5 EL Tomatenketchup

5 EL Worcestershire-Sauce

8 EL Austernsauce

2 TL Zucker

Zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch gut verrühren. Fertig.

Traditionell wird Tonkatsu in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten und in die Tonkatsu-Sauce getunkt.

Dazu passt ein nach Anleitung gekochter Basmatireis recht gut. Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
kcal 1.786 pro Portion

## **Alternative statt Reis, original Japanisch Chinakohl mit Sesam**

Zutaten:

- 1 Chinakohl (ca. 600 g)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Reisessig (z.B. bei Edeka oder im Asiamarkt) 2 TL Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 1 Prise Pfeffer schwarz, aus der Mühle
- 2 EL Sesam

### **Zubereitung:**

#### **Step 1**

Den Chinakohl putzen, den groben Strunk entfernen und den ganzen Kohl längs halbieren. Anschließend den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

#### **Step 2**

Die Sesamsaat in einer beschichteten Pfanne etwa 3 - 4 Minuten unter ständigem Rühren anrösten.

#### **Step 3**

Nun das Sesamöl mit Reisessig, Zucker, Sojasauce, sowie Pfeffer und dem angeröstetem Sesam gut vermischen und alles gut mit dem Kohl verrühren. Fertig.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten kcal 286 pro Person

### **Tip fürs Anrichten**

Den Kohl portionsweise auf einem großen, flachen Teller bringen und, wenn gewünscht, mit Tomatenvierteln und etwas Petersilie garnieren.

Die Tonkatsu-Scheiben daneben anrichten und die Tonkatsu-Sauce getrennt dazu reichen oder jeweils in einer kleinen Porzellanschale auf dem Teller mit anrichten.

Itadakimasu (いただきます) - Guten Appetit.

**GUSTATICO** Weinempfehlung zu diesem Rezept:

Zu Tonkatsu und der dazu gehörigen Sauce passt vor allem ein feiner, halbtrockener Riesling. Unter anderem zu finden auf den Websites unserer vorgestellten Winzer.

Und für Rotweinfreunde empfiehlt sich zu diesem traditionellen japanischen Gericht vor allem ein kräftiger, trockener Rioja Reserva.