



Knusprige Schweinskoteletts

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4 EL Mayonnaise
2 EL helle (light) Sojasauce
½ EL Wasabi-Paste

2 EL Mehl
1 Ei
60g Panko (siehe Tipp)
50g Cashew-Nüsse,
 grob gehackt
30g Kokosraspel

4 Schweinskoteletts
 (je ca. 250 g)

1 EL Wasabi-Paste
1 TL Salz

6 EL Bratbutter

1 — Mayonnaise, Sojasauce und Wasabi verrühren, kühl stellen.

2 — Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Panko, Nüsse und Kokosraspel in einen flachen Teller geben, mischen.

3 — Koteletts mit Wasabi bestreichen, salzen. Koteletts portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Mischung wenden, Panade gut andrücken.

4 — Bratbutter in zwei weiten, beschichteten Bratpfannen heiss werden lassen. Koteletts bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5½ Min. goldgelb braten. Sauce dazu servieren.

Tipp: Statt Panko Toastbrot-scheiben, in Würfeli und über Nacht getrocknet, verwenden. Panko ist in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich. Weitere Infos zu Panko auf Seite 24.

Portion: 761 kcal, F 59 g, Kh 20 g, E 42 g