

Gefüllte Naturschnitzel

Gesamtzeit **30 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.945 kJ / 464 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Schnitzel:

- | | |
|--------------|--|
| 2 | Tomaten |
| 250 g | Mozzarella |
| 4 | große Minutensteaks
vom Schwein |
| 4 | frische Salbeiblättchen |
| 4 EL | <u>Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce</u> |
| 2 EL | Öl |

Für den Reis:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1 Becher | Langkornreis |
| 1 | Möhre |
| 2 Becher | Gemüsesuppe |
| 1 Handvoll | Kerbel |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen, beides in Scheiben schneiden.

Schritt 2

Die Steaks mit Tomaten und Mozzarella sowie je einem Salbeiblättchen füllen, die Öffnung mit einem kleinen Holzspieß fixieren und die Schnitzel mit Sojasauce bestreichen.

Schritt 3

Das Öl erhitzen und die Schnitzel 5–8 Minuten von jeder Seite braten.

Schritt 4

Reis und blättrig geschnittene Möhre laut Packungsanweisung in der Suppe kochen, vor dem Servieren grob gehackten Kerbel untermengen und mit den Naturschnitzeln anrichten.