

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** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
- 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.