

# Gefüllte Naturschnitzel

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

Nährwertangaben (pro Portion):

**1945 kJ / 464 kcal**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

**Für die Schnitzel:**

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

**Für den Reis:**

<b>1 Becher</b>	Langkornreis
<b>1</b>	Möhre
<b>2 Becher</b>	Gemüsesuppe
<b>1 Handvoll</b>	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.