

Gefüllte Naturschnitzel mit Karotten-Kerbel-Reis



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **480**

Zutaten für 4 Personen

Für die Schnitzel:

2 Tomaten
250 g Mozzarella
4 Minutensteaks vom Schwein
4 Salbei Blätter
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

2 EL Öl

Für den Reis:

1 Tasse Langkornreis
1 Möhre
2 Tasse Gemüsesuppe
1 Hand voll Kerbel

1. Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen, beides in Scheiben schneiden.
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.
3. Das Öl erhitzen und die Schnitzel 5–8 Minuten von jeder Seite braten.
4. Reis und blättrig geschnittene Möhre laut Packungsanweisung in der Suppe kochen, vor dem Servieren grob gehackten Kerbel untermengen und mit den Naturschnitzeln anrichten.

Guten Appetit!