KIKKOMAN

Gefüllte Naturschnitzel mit Karotten-Kerbel-Reis

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1'945 kJ / 464 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Schnitzel:

2	mittelgroße Tomaten
250 g	Mozzarella
4	große Minutensteaks vom Schwein
4	frische Salbeiblättchen
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Öl zum Braten

Für den Reis:

1 Becher	Langkornreis
1	Karotte
2 Becher	Gemüsesuppe
1 Handvoll	frischer Kerbel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen, beides in Scheiben schneiden. 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 2

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

Schritt 3

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