

Gefüllte Naturschnitzel mit Karotten-Kerbel-Reis

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

Nährwertangaben (pro Portion):

1945 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 in der Suppe kochen, vor dem Servieren grob gehackten Kerbel untermengen und mit den Naturschnitzeln anrichten.