

## Rezept

# Kushikatsu mit Tonkatsu-Sauce

Ein Rezept von Kushikatsu mit Tonkatsu-Sauce, am 18.12.2025

## Zutaten

½ Lotuswurzel (ersatzweise Scheiben TK-Lotuswurzel)	2 Zwiebeln
400 g Schweinefilet	4 Okraschoten
2 EL Worcester-Sauce	4 EL Ketchup
1,5 EL Austernsauce	1,5 EL Sojasauce
2 Eier	2 TL Honig
100 g Panko	100 g Mehl
Pfeffer	Salz
	2 l Frittieröl

## Außerdem

20 Bambusspieße (18 cm lang)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 15 g F, 34 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. TK-Lotuswurzel in ca. 30 Min. auftauen, frische Lotuswurzel schälen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, längs achteln. Okraschoten waschen, trocken tupfen und die Stielenden abschneiden, ohne in die Schoten zu schneiden. Schweinefilet trocken tupfen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
2. Für die Tonkatsu-Sauce Ketchup, Worcester-, Soja-, Austernsauce und Honig mit einem Schneebesen verrühren. Eier in einem flachen Schälchen aufschlagen, Mehl und Panko jeweils auf einem Teller verteilen.
3. Auf die Bambusspieße abwechselnd Zwiebel- und Fleischstücke spießen, salzen und pfeffern. Lotuswurzelscheiben und Okraschoten einzeln im Ganzen aufspießen, salzen und pfeffern. Die Spieße rundum mit Mehl bestäuben, durch die Eiermasse ziehen und mit Panko panieren.
4. Den Backofen auf 50° vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand ca. 3 cm tief eingießen und auf 180° erhitzen (steigen an einem ins Öl gehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen auf, ist es heiß genug). Nacheinander die Lotuswurzel ca. 3 Min. darin frittieren, die Okraschoten ca. 1 Min., danach die Schweinefilet-Zwiebel-Spieße ca. 5 Min. frittieren. Jeweils kurz auf einem Gitter oder auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm halten. Noch heiß mit der Tonkatsu-Sauce servieren.