

Chicken Katsu mit Currysauce

🕒 30 Min. 🚫 laktosefrei

2½ dl Kokosmilch	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
½ dl Wasser	
30 g Mandelblättchen	Kokosmilch und Wasser mit den Mandeln und dem Curry in einer kleinen Pfanne aufkochen, salzen.
1 EL milder Curry	Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, pürieren. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, Sauce beiseite stellen.
¼ TL Salz	
1 Bio-Zitrone	
2 EL Mehl	Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Panko und Mandeln in einem flachen Teller mischen. Pouletplätzli salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Mischung wenden, Panade gut andrücken.
1 Ei	
80 g Panko (siehe Hinweis)	
20 g Mandelblättchen	
4 Pouletbrust-Charbonnade (je ca. 100 g)	
½ TL Salz	
4 EL Bratbutter	2 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, zwei Pouletplätzli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit die Panade knusprig bleibt. Restliche Bratbutter in die Pfanne geben, restliche Plätzli gleich braten.
2 TL schwarzer Sesam	Plätzli in breite Streifen schneiden, mit der Sauce anrichten, Sesam darüberstreuen.

Unsere Lieblingsbeilage: Gurkensalat.

Portion (¼): 532 kcal, F 35 g, Kh 20 g, E 34 g

Hinweis

Panko ist ein japanisches Paniermehl aus krustenlosem Weissbrot. Es ist luftiger und grobkörniger als gewöhnliches Paniermehl. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten. Ersatz: Paniermehl.



*Katsu:
paniertes Schnitzel
nach japanischer
Art*