

Hähnchen-Katsu

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets	1 Tasse Mehl	2 Eier
2 Tassen Pankobrösel	1 TL Salz	1/2 TL Pfeffer
Pflanzenöl	Tonkatsu-Soße	

Tonkatsu-Soße:

5 EL Ketchup	4 $\frac{1}{2}$ EL Worcestershire-Soße	2 EL Zucker
2 EL Austernsoße		

Mit Mirin und Sojasoße:

$\frac{1}{2}$ Tasse Ketchup	2 EL Sojasoße	1 EL Mirin (Reiswein)
1 EL brauner Zucker	1 $\frac{1}{2}$ TL Worcestershire-Soße	1 TL gerieb. Ingwer
1 Knoblauchzehe		

Fukui-Variante:

30 ml Worcestershire-Soße	20 ml Mirin	5 g Zucker
---------------------------	-------------	------------

Die Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Stücke Frischhaltefolie legen und auf eine Dicke von etwa 1 cm klopfen. Drei Schüsseln bereit stellen. In die erste Mehl geben, in die zweite die verquirlten Eier und in die dritte die Pankobrösel; das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Hähnchenfilet zuerst im Mehl wenden, sodass es gleichmäßig bedeckt ist; überschüssiges Mehl abschütteln. Dann das Filet in die verquirlten Eier legen und darauf achten, es komplett bedeckt ist. Zum Schluss das Filet in die Pankobrösel legen, sodass es vollständig von den Bröseln umhüllt ist. Die Brösel gut andrücken, damit sie während des Frittierens haften bleiben. Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf 180°C erhitzen. Das Öl sollte etwa 2-3 cm tief sein, damit das Filet gleichmäßig frittiert wird. Die Hähnchenfilets für 3-4 Minuten auf jeder Seite frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind; mit einer Zange vorsichtig wenden. Fertige Filets auf einen Teller mit Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Die Filets in mundgerechte Streifen schneiden. Traditionell werden sie in dünne Scheiben geschnitten, die sich leicht mit Stäbchen essen lassen. Die Filets mit Tonkatsu-Soße und einer Beilage wie gedämpftem Reis und einem frischen Salat serviert.

Tonkatsu-Soße: Zucker in der Worcestershire-Soße auflösen, dann Ketchup und Austernsoße einrühren, bis die Soße glatt ist. Optional kann die Soße 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, um die Konsistenz zu verdicken. Die Soße hält sich luftdicht verschlossen 2-3 Wochen im Kühlschrank.

Mit Mirin und Sojasoße: Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren, Zucker auflösen, abschmecken und bei Bedarf nachsüßen. Diese Version eignet sich besonders für Gerichte wie Umeboshi-Pork-Rolls oder als Dip für frittierte Speisen.

Fukui-Variante: Die Soße wird kurz karamellisiert und das gebratene, panierte Schweinekotelett darin gewendet. Serviert wird das Fleisch auf Reis mit Kohl, garniert mit Frühlingszwiebeln oder Petersilie.

NN am 07. Juni 2026