

# Knusprig paniertes Schnitzel mit Jägersauce

Wer liebte es nicht, als wir noch klein waren? Ein saftig gebratenes Schnitzel in knuspriger Panade – am liebsten mit einer selbstgemachten Jägersauce! Und so gibt es köstliche Jägerschnitzel ab sofort nicht mehr nur im Gasthaus, sondern jetzt auch in euren eigenen vier Wänden.

**Zutaten (4 Portionen):** 700 Gramm Schnitzelfleisch | 2 Eier | 120 Gramm Mehl | 200 Gramm Paniermehl | 1 Zitrone | 500 Gramm Champignons | 4 rote Zwiebeln | 3 Teelöffel Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 100 Milliliter Weißwein | 200 Milliliter Sahne | 1 Handvoll frisch gehackter Petersilie | 2 Esslöffel Tomatenmark | 75 Gramm Butter

**Zubereitung (45 Minuten):** 1) Zwiebeln schälen und fein hacken. 2) Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 3) Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. 4) Zwiebeln in Butter braten, bis sie glasig sind. 5) Tomatenmark hinzugeben, kurz untermengen und anschließend mit Weißwein ablöschen. 6) Sahne und Petersilie hinzugeben und mit zwei Esslöffeln Mehl abbinden. 7) Alles mit Paprikapulver (ca 3 Teelöffel) sowie Salz (ca. 3 Teelöffel) und Pfeffer (ca. 1 Teelöffel) abschmecken und auf kleiner Flamme köcheln lassen. 8) Schnitzelfleisch in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden und platt klopfen. 7) Schnitzel salzen und pfeffer sowie anschließend mehlieren. 8) Verquirlt die Eier und zieht die mehlierten Schnitzel durch die Masse um sie anschließend direkt zu panieren. 9) Lasst die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und backt die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun. 10) Schnitzel mit frischen Zitrone und Jägersauce servieren.

Jetzt noch mehr [Gerichte mit Champignons](#) oder gleiche alle [Pilzgerichte](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 880 Kalorien | 46,3 Gramm Fett | 71,2 Gramm Kohlenhydrate | 73,1 Gramm Eiweiß

---

# Maki-Sushi mit Chicken Teriyaki und Erdnussbutter

Die wohl bekannteste Sushi-Art ist die des Maki-Sushis – der gerollten Variante bei der die Füllung von Reis und einem Nori-Blatt umhüllt wird. Die Füllung besteht in der Regel aus drei Komponenten. Und die muss nicht immer Fisch enthalten. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante mit Chicken Teriyaki, Erdnussbutter und Gurken. Verfeinert wird das ganze mit Hot Sauce und etwas Wasabi. Wer möchte kann sich auch eine der klassischeren Kombinationen mit Zutaten wie wie Lachs, Surimimi, Avocado oder Paprika versuchen. Ihr seid die Mix-Meister: Probiert aus, was euch gefällt und gestaltet jede Rolle anders, bis ihr EUER Lieblingsrezept habt.

**Zutaten (2 Personen):** 200 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 200 Gramm Hühner-Filet | 1/4 Gurke | ca. 3 Esslöffel Erdnussbutter | 2 EL Hot Sauce aus dem Asia-Laden | 6 Esslöffel Teriyaki-Sauce | 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 Esslöffel Sesamöl | 6 halbe Nori-Blätter

**Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 Minuten):** 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce

aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

5) Hühner-Filet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. 6) Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesamöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. 7) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 8) Reis auf dem Nori Blatt drapieren, Hühnchen, Gurke, Erdnussbutter und darauf plazieren sowie das Ganze einrollen und in sechs Stück Maki-Sushi zerteilen ([Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig](#)).

---

## Nigiri-Sushi mit Räucherlachs

Es gibt viele Arten der Sushi-Zubereitung. Die wohl einfachste ist die des Nigiri-Sushis. Hier wird nichts gerollt, sondern der Reis einfach mit den Händen gepresst, bis er fest zusammenhält und an der Oberseite eine leichte Wölbung zeigt. Diese wird genutzt, um darauf Fisch, Garnelen oder auch ein Stück Oktopus drapieren zu können. In dieser Basic-Variante verwenden wir Räucherlachs. Die Räucherlachs-Variante ist vor allem dann ideal, wenn man sich langsam an Sushi herantasten möchte oder einfach keinen qualitativ hochwertigen frischen Fisch in der näheren Umgebung erhalten kann. Wer mobiler und mutiger ist kann beim nächsten Versuch auf frisches Lachs- oder Thunfischfilet zurückgreifen.

**Zutaten (2 Personen):** 200 Gramm fertig vorbereiten [Sushi-Reis mit Sushi-Zu](#) (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reissessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 100 Gramm Räucherlachs

**Zubereitung (mit Reissvorbereitung 5 Minuten; ohne 55 Minuten):** 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass

Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reissessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. 5) Zwei Esslöffel Reis mit angefeuchten Händen zu einem ovalen Reisball formen und festdrücken. 6) Diesen mit etwas Wasabi bestreichen. 7) Räucherlachs in passende Stücke schneiden, auf das Reisbällchen legen und leicht andrücken. 8) Nigiri-Sushi servieren.

**Nährwerte/Portion:** 552 Kalorien | 7,6 Gramm Fett | 100,1 Gramm Kohlenhydrate | 19,2 Gramm Eiweiß

---

## Perfekter Sushi-Reis mit Sushi-Zu

Das Geheimnis eines guten Sushis liegt nicht zuletzt in der perfekten Zubereitung des Reises. Es ist kleine Kunst für sich und kommt nicht nur auf die Qualität der Körner, sondern auch deren Vorbereitung, Zubereitung und Würzung an. Dafür bedarf es auch einer gelungenen Reissessig-Mischung, dem Sushi-Zu. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante. Im Laufe des Wochen-Specials „Sushi Variationen“ werden wir dann unser kleines Sushi-Einmal-Eins erweitern, indem wir etwas über die Technik lernen und uns drei Arten des Sushis näher ansehen: Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und die Inside-Out-Variante. Also: Ran an die Stäbchen, fertig, los!

**Zutaten (2 Personen):** 250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reissessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2

## Esslöffel Sojasauce

**Zubereitung (50 Minuten):** 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reissessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

**Nährwerte/Portion:** 492 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 110,3 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß