

# Menchi Katsu

## Portionen

3

## Wartezeiten

---

## Zutaten

### Füllung

- 0.5 Zwiebel
- 500g Hackfleisch (Gemischt)
- 2 Esslöffel Panko
- 1 Esslöffel Milch
- 1 Ei (L, ~50g)
- 0.5 Teelöffel Muskat

- 0.5 Teelöffel Salz
- Etwas Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl

### Panade

- 0.5 Cups Mehl (405)
- 2 Eier (L, ~100g)
- 1.5 Cups Panko

## Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl sautieren bis durchsichtig und bräunlich gefärbt
2. Zwiebeln zum Abkühlen in Schüssel geben
3. In der Zwiebel-Schüssel, Hackfleisch, Panko, Milch, Ei, Muskat, Salz und Pfeffer mischen bis die Mischung etwas bleichlich und klebrig geworden ist
4. In 6 ovale, dickere Patties formen und Luft ausschlagen
5. Patties 30-60 Minuten kaltstellen
6. 3 Schalen mit Mehl, Eiern und Panko vorbereiten
7. Öl auf 170°C vorwärmen
8. Patties panieren und nochmals oval formen
9. Im Öl bei 170°C frittieren, ca. 3 Minuten pro Seite. Erst nach 2 Minuten greifen, da die Patties sehr fragil sind
10. Vor dem Servieren weitere ~2 Minuten abtropfen und ruhen lassen

## Quellen

- Just One Cookbook

