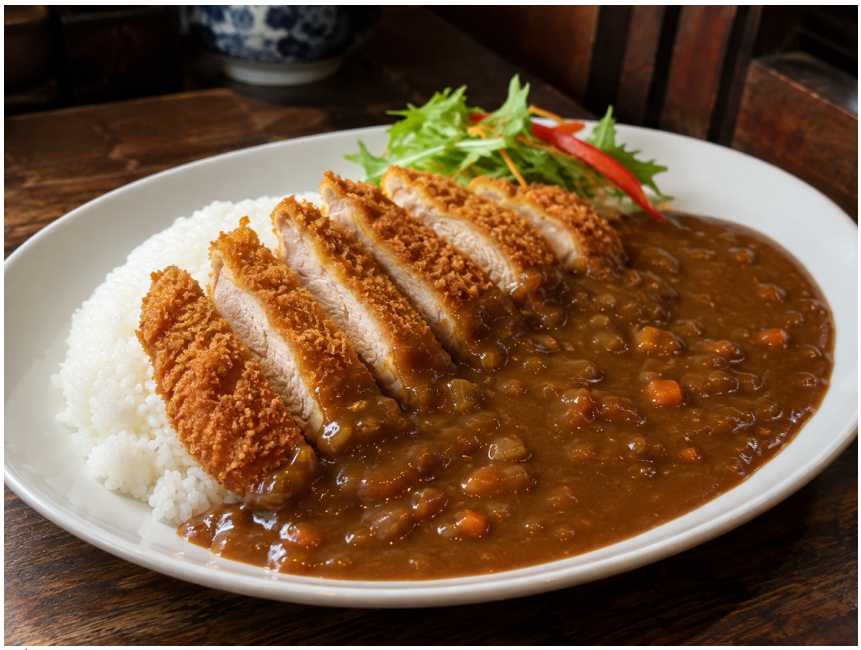
CULINARYORIGIN / JAPAN

チキンカツカレー

Japanisches Hähnchen-Katsu-Curry



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-010 | 2 Personen | Schwierigkeit 3/5

Yōshoku / Curry Rice | Japan · moderne Yōshoku-Küche

Historische Zeitangabe: ca. 45 Min.

Redaktioneller Plan: etwa 45 Min. für Gemüse und Curry mit 5-8 Min. Köcheln, Panieren, Frittieren und Anrichten. Reis vorher separat garen und heiß bereitstellen; seine Zubereitungszeit ist nicht enthalten. Chargenzahl und Garprüfung können den Ablauf verlängern. Keine Kochprobe.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Diese Chicken-Katsu-Fassung folgt dem japanischen S&B-Rezept mit Kokosmilch und Akakan-Pulverroux. Die Mengen für Reis, Paniermaterial, Salz, Pfeffer und Frittieröl sowie einige Grammumrechnungen sind redaktionelle Arbeitswerte. House Foods dient nur als Vergleich einer anderen Katsu-Curry-Fassung mit Schweinefleisch; seine Mengen, Garzeiten und Nährwerte werden nicht übertragen. Der historische Tokyo-Updates-Link war bei der erneuten Prüfung nicht abrufbar. Eine Kochprobe dieser Haushaltsfassung steht aus.

Redaktionelle Klarstellung

Die Roux-Menge gilt für das genannte Pulverprodukt. Reis fertig bereitstellen; Ei ohne Schale wiegen. Panade und Öl sind Arbeitsvorräte. Gewichtsübertragungen, Stückdicke und Garprüfung sind redaktionell präzisiert; keine Kochprobe.

Zutaten (metrisch)

Gohan - ご飯

360 g	gegarter japanischer Rundkornreis - Gohan / ご飯; gegartes Gewicht, kein Rohreis; bereits fertig und heiß bereitstellen

Curry - カレー

50 g	Zwiebel - sehr fein gewürfelt
30 g	Karotte - sehr fein gewürfelt
30 ml	neutrales Pflanzenöl - zum Anbraten
1 g	Knoblauch - frisch, fein gerieben; redaktionelle Arbeitsmenge, keine exakte Umrechnung der Tubenpaste aus der Quelle
1 g	Ingwer - frisch, fein gerieben; redaktionelle Arbeitsmenge, keine exakte Umrechnung der Tubenpaste aus der Quelle
300 ml	Wasser - für die Curry-Sauce
38 g	japanischer Curry-Roux - S&B 赤缶カレーパウダールウ 中辛; Pulverroux, kein reines Currypulver; Menge gilt nur für dieses Produkt
100 ml	Kokosmilch - ungesüßt

Chicken Katsu - チキンカツ

250 g	Hähnchenbrustfilet - ohne Haut und Knochen; Rohgewicht
1 g	feines Salz - zum Würzen
0.5 g	weißer Pfeffer - ホワイトペッパー
25 g	Ei - ohne Schale verquirlen, dann die angegebene Masse abwiegen
27 g	Weizenmehl - 薄力粉 / hakurikiko; redaktioneller Grammwert für die Löffelmenge
15 ml	Wasser - für den Batter
60 g	japanisches Panko - パン粉; Panierreserve, nicht vollständig verzehrte Menge
600 ml	neutrales Öl - Frittierbad; Arbeitsmenge an Gefäß anpassen, beim Skalieren nicht blind vervielfachen

Kleine Beilage der Quellenfassung

30 g	Mizuna - 水菜
20 g	Karotte - in feinen Streifen
15 g	rote Paprika - sehr dünn geschnitten

Zubereitung

01 Reis und Gemüse bereitstellen

Den bereits gegarten Reis heiß bereitstellen; eine frische Reiszubereitung separat vor diesem Ablauf einplanen. Zwiebel und Karotte aus der Curry-Gruppe fein würfeln, Knoblauch und Ingwer reiben. Für die Beilage Mizuna in 3-4 cm lange Stücke, deren Karotte in feine Streifen und Paprika sehr dünn schneiden. Gemüse kurz in kaltes Wasser legen und sehr gut abtropfen lassen.

02 Curry ansetzen

Das Öl aus der Curry-Gruppe erhitzen. Zwiebel und Curry-Karotte bei mittlerer Hitze weich braten, Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Das Wasser aus der Curry-Gruppe zugießen, aufkochen und 5-8 Min. sanft köcheln, bis das Gemüse weich ist. Das Panierwasser bleibt separat.

03 Roux vollenden

Den Topf vom Herd nehmen, den japanischen Curry-Roux vollständig einrühren und erst danach wieder auf niedrige Hitze setzen. Rühren, bis die Sauce bindet. Kokosmilch einrühren, einmal kurz aufwallen lassen und warm halten.

04 Hähnchen gleichmäßig schneiden

Hähnchen nicht waschen. Die Brust schräg waagrecht halbieren, sodass gleichmäßig dünne Stücke entstehen. Als redaktionelle Arbeitshilfe etwa 1 cm Dicke anstreben; dicke Stellen zwischen lebensmitteltauglicher Abdeckung leicht flach klopfen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Bis zum Panieren gekühlt halten.

05 Panko-Hülle anlegen

Ei ohne Schale verquirlen und die benötigte Masse abwiegen. Mit Mehl und dem Wasser aus der Katsu-Gruppe zu einem glatten Batter verrühren. Hähnchen darin wenden, mit Panko umhüllen und sanft andrücken. Nicht benötigtes Ei vor Rohfleischkontakt getrennt halten und vollständig gegart verwenden; Batter und Brösel mit Rohhuhnkontakt verwerfen.

06 Chicken Katsu frittieren

Einen hohen, standsicheren Topf passend zur Ölmenge wählen und höchstens zu einem Drittel mit Öl füllen. Öl auf 170-180 °C erhitzen. Stücke ohne Überlappen und bei Bedarf einzeln frittieren, einmal wenden und die Öltemperatur zwischen den Chargen wieder erreichen lassen. Goldene Panade allein zeigt die Garung nicht an: seitlich im dicksten Fleisch mindestens 74 °C messen. Bei Bedarf weitergaren und die Hitze innerhalb des Bereichs anpassen, damit die Hülle nicht verbrennt. Auf einem sauberen Gitter abtropfen lassen und erst vor dem Anrichten auf einem sauberen Brett schneiden.

07 Japanisch anrichten

Reis auf zwei Teller geben, das geschnittene Chicken Katsu daneben oder leicht auf den Reis legen und das Curry so angießen, dass ein Teil der knusprigen Panko-Hülle sichtbar bleibt. Die gut abgetropfte Mizuna-Beilage getrennt dazulegen und sofort servieren.

Archivar-Notizen

Katsu-Kare ist japanisches Yōshoku, nicht indisches Curry. Garam Masala, Joghurtmarinade, Naan, Basmatireis und Koriandergrün gehören nicht in diese dokumentierte Fassung.

Den Curry-Roux außerhalb der Hitze einrühren. So löst er sich gleichmäßig, ohne am Topfboden anzusetzen; erst danach bindet die Sauce bei niedriger Hitze.

Das Curry soll nicht die gesamte Panko-Hülle bedecken. Ein Teil des Katsu bleibt sichtbar und knusprig, während die Sauce den Reis begleitet.

Hähnchen erst kurz vor dem Servieren schneiden. So bleibt der austretende Saft im Fleisch und die Kruste trockener.

Mengenstatus: Japanische Esslöffel werden hier mit 15 ml gerechnet. Die Quelle nennt ein halbes Ei und Löffelmehl; unsere 25 g Ei und 27 g Mehl sind gewogene Arbeitsvorgaben, keine garantierten exakten Umrechnungen. Frischer Knoblauch und Ingwer ersetzen hier die Quell-Tubenpasten mit eigenen Arbeitsmengen. Panko und Frittieröl sind Vorräte; Aufnahme und Restmengen wurden nicht gemessen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Japanischer Curry-Roux → die 38 g gelten für S&B Akakan-Pulverroux, nicht pauschal für Golden-Curry- oder Vermont-Blöcke. Ersatzweise in Europa nutzbar: japanische Blockroux nach deren Packungsdosierung und Flüssigkeitsmenge für die geplanten Portionen. Kokosmilch als Teil dieser Flüssigkeit berücksichtigen und entsprechend weniger Wasser vorsehen; die Bindung schrittweise prüfen. Keine grammgleiche Austauschgarantie.

Panko → grobe, luftige japanische Brotflocken. Feines europäisches Paniermehl macht die Hülle dichter. Ersatzweise in Europa nutzbar: möglichst grobe, ungewürzte Panko-Brösel aus dem Asiamarkt.

Mizuna → nicht mit Feldsalat gleichsetzen. Ersatzweise in Europa nutzbar: sehr junge Senfblätter; die pfeffrige Note und Blattstruktur bleiben jedoch anders.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für diese Katsu-Curry-Fassung ist keine nachvollziehbare Berechnung dokumentiert. Die Quelle nennt eigene Portionswerte, lässt Reis, Panade und Frittieröl aber teilweise unbeziffert. Diese Werte sind nicht auf unsere Mengenfassung übertragbar. Benötigt werden konkrete Produktdaten, verbrauchte Panade, aufgenommenes Öl und die servierte Ausbeute. Das Frittierbad ist keine verzehrte Ölmenge. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026 S&B-Rezept und Maßtabelle abgeglichen, House Foods nur als separate Vergleichsfassung. Tokyo Updates nicht abrufbar. FoodSafety.gov nur ergänzende Garprüfung.

エスビー食品 - チキンカツカレー

Japanisch | Abgerufen 3. September 2026

Originalquelle öffnen

ハウス食品 - カツカレー

Japanisch | Abgerufen 3. September 2026

Originalquelle öffnen

TOKYO UPDATES（東京都） - 日本のカツカレー発祥を主張し合う各店、実はこの料理が愛されるだけで幸せ

Japanisch | Abgerufen 3. September 2026

Originalquelle öffnen

S&B - 計量のヒント（Löffel- und Produktmaße）

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

FoodSafety.gov - Geflügel: ergänzende Garprüfung

Englisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Yoshoku, CurryRice, ChickenKatsu, Panko, Frittiert