Schweinskotelett mit Blumenkohl und Kartoffeln

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Schwein
800 g	Kartoffeln
800 g	Blumenkohl
2 EL	HO-Sonnenblumenöl
2 TL	Currypulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
2	Essiggurken
1 EL	Kapern
1	hart gekochtes Ei
0.5 Bund	Peterli
1	Becher saurer Halbrahm
50 g	Mayonnaise
1 EL	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1058	kcal
84 g	Eiweiss
39 g	Kohlenhydrate
62 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Mageres Schweinefleisch

Auch vom Schwein gibt’s fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1. Koteletts 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).

3 Kartoffeln waschen und ungeschält in feine Schnitze schneiden. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, den grossen Stiel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Öl und Currypulver darüber geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Gemüse auf der mittleren Rille 35 Minuten backen.

4 Schalotte schälen und fein hacken. Gewürzgurken und Kapern ebenfalls fein hacken. Ei schälen und klein würfeln. Peterli hacken. Alle diese Zutaten mit dem sauren Halbrahm und der Mayonnaise in eine Schüssel geben, mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Butter in einer Pfanne schmelzen. Koteletts beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter bestreichen. Anschliessend die Koteletts auf das bereits 35 Minuten gebackene Gemüse legen und je nach Dicke 15?20 Minuten mitgaren.

6 Koteletts mit Gemüse und Sauce servieren.

Tipp
Für mehr Röstaromen die Koteletts kurz auf jeder Seite kräftig anbraten und wie vorgeschlagen auf dem Gemüse 15 Minuten fertig garen.