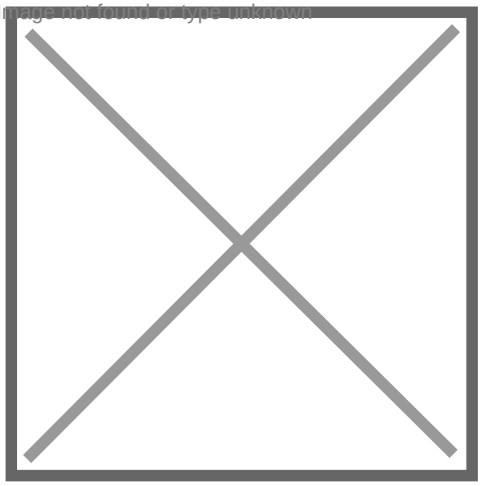
Doppeltes Schweinskotelett gefüllt mit Dörrtomaten

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	doppelte Koteletts vom Schweizer Schwein, je ca. 400 g
6	in Öl eingelegte Dörrtomaten
2 Zweige	Salbei
2 EL	Kapern
	Salz
800 g	Mangold
1	rote Zwiebel
1 Bund	Peterli
1	Peperoncino
2 EL	Öl von den Dörrtomaten, ersatzweise Rapsöl
200 g	Risoni (Pasta in Reisform)
0.5 dl	Zitronensaft
0.5 dl	Gemüsebouillon
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

616	kcal
39 g	Eiweiss
47 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Weniger Stress für Schweizer Schweine

So sorgt Schweinehalter Chappuis für eine möglichst stressfreie Haltung und beste Fleischqualität.

Zubereitung

Schweiz. Natürlich. SUISSE GARANTIE

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

1 In die Koteletts eine tiefe Tasche einschneiden – dies übernimmt gerne auch ihr Metzger. Dörrtomaten und Salbei in feine Streifen schneiden, Kapern hacken und alles mischen. Dann die Koteletttaschen damit füllen und sie mit Zahnstochern verschliessen. Die Koteletts beidseitig salzen und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2 Vom Mangold die Blätter abtrennen, waschen und in feine Streifen schneiden. Stiele rüsten und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Peterli waschen, ebenfalls hacken. Peperoncino waschen, den Stiel des Peperoncino entfernen und die Schote in feine Ringe schneiden.

3 Zwiebel und Peperoncino im Öl der Tomaten andünsten. Mangoldstiele beifügen, salzen und zugedeckt 5 Minuten weiterdünsten. Dann die Blätter beifügen und nochmals etwa 3 Minuten dünsten. Mangoldgemüse abkühlen lassen. Risoni in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

4 Zitronensaft, Bouillon und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mangold, Risoni und Peterli zur Sauce geben, mischen und wenn nötig nachwürzen. Die Koteletts mit Rapsöl bestreichen. Grill für direktes und indirektes Grillieren vorbereiten.

5 Die Koteletts zuerst bei direkter Hitze offen 5 Minuten grillieren. Dann in die indirekte Zone legen und nochmals etwa 15 Minuten bei geschlossenem Grill fertig braten, dabei das Fleisch zweimal wenden. Koteletts nach dem Grillieren 5 Minuten ruhen lassen. Dann Fleisch vom Knochen lösen und quer zur Faser aufschneiden. Mit dem Risoni-Mangold-Salat servieren.

Tipp
Wer die Koteletts nicht auf dem Grill zubereiten möchte, brät sie in der Pfanne auf jeder Seite 2?3 Minuten an. Anschliessend die Koteletts in der Pfanne (ofenfest) in den 180 °C heissen Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig braten. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.