Kotelett-Gratin mit Sauerkraut

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 35 min



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Schwein
2	Zwiebeln
2	Äpfel
0.5 Bund	Thymian
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HOLL-Rapsöl
500 g	gekochtes Sauerkraut
3 dl	naturtrüber Apfelsaft
10 g	Speisestärke
100 g	Doppelrahm
2 EL	Senf
1 EL	grobes Paniermehl
1 EL	geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

625	kcal
41 g	Eiweiss
29 g	Kohlenhydrate
37 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Dieses Gericht lässt sich gut vorbereiten. In diesem Fall jedoch das Apfel-Sauerkraut auskühlen lassen, bevor man es mit den Koteletts in die Form gibt. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 10 Minuten länger überbacken.

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Thymian abzupfen und hacken.

3 Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Hälfte des Öls kräftig erhitzen und die Koteletts darin auf jeder Seite scharf anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Im Bratensatz Zwiebeln glasig dünsten. Äpfel und Sauerkraut mitsamt Saft beifügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kartoffelstärke und Apfelsaft verrühren und mit dem Doppelrahm sowie der Hälfte des Thymians dem Bratensatz beifügen. Alles nochmals gut aufkochen, dann in eine grosse Gratinform verteilen. Koteletts beidseitig mit Senf bestreichen und auf das Sauerkraut legen. Restlichen Thymian mit Paniermehl und Sbrinz mischen und über die Koteletts verteilen.

5 Die Koteletts sofort im 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille 20?25 Minuten überbacken.

Als Beilage passen Kartoffeln.