Schweinskotelett am Stück mit Knoblauch und Salbei

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Kotelett vom Schweizer Schwein (am Stück)
600 g	Süsskartoffeln
3 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
5 Zweige	Salbei
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Mayonnaise
1 EL	Zitronensaft
	Chiliflocken

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

573	kcal
39 g	Eiweiss
24 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Für den perfekten Garpunkt das Kotelett vom Metzger mit einem Pop-up-Timer versehen lassen.

Zubereitung

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

2. Süsskartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln längs halbieren. Beides in eine Ofenform geben. Knoblauch schälen, Salbei grob schneiden.

3. Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Schweinskotelett darin von allen Seiten in 3–4 Minuten anbraten. Auf das Gemüse in der Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch und Salbei belegen und im vorgeheizten Ofen bei 150 °C (Umluft 140 °C) ca. 55 Minuten garen.

4 In der Zwischenzeit Mayonnaise mit Salz, Zitrone und Chiliflocken würzen.

5 Schweinskotelett aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen und portionieren. Mit dem Gemüse und der Mayonnaise servieren.

Dazu passt Salat.