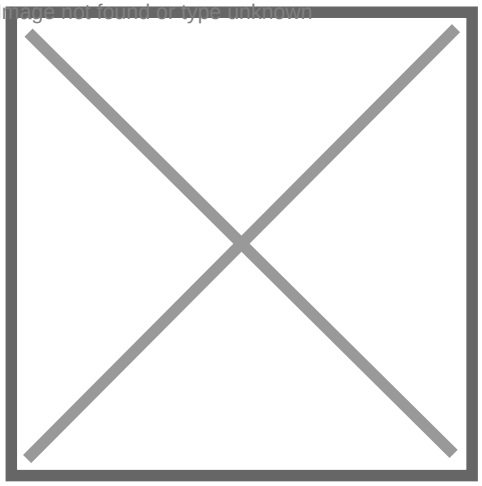
Schweinskotelett mit Salsa brava

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

4	Koteletts vom Schweizer Schwein
600 g	reife Tomaten
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenpüree
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 TL	Cayennepfeffer
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

433	kcal
38 g	Eiweiss
7 g	Kohlenhydrate
27 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Etwas schneller geht es mit Dosentomaten. Salsa brava passt auch gut zu Lammkotelett.

Zubereitung

1. Schweinskoteletts 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Stielansatz der Tomaten entfernen und die Haut kreuzweise einschneiden. 1 Minute in kochendes Wasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten klein schneiden.

3 Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und im Olivenöl in einer kleinen Pfanne glasig dünsten. Tomaten und Tomatenpüree zugeben und bei milder Hitze kochen lassen, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Alles fein pürieren, erkalten lassen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und geräuchertem Paprikapulver kräftig würzen.

4 Sonnenblumenöl oder Rapsöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite ca. 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Salsa brava servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln und Blumenkohl aus dem Ofen.