Schweinskotelett gefüllt mit Artischocken

Gesamtzeit: 1 h 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 200 g, in der Metzgerei eine Tasche hineinschneiden lassen)
8	Artischockenherzen halbiert, in Öl eingelegt
1	Salzzitrone (siehe Tipp)
0.5 Bund	Peterli
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
250 g	schwarzer Venere-Reis
1 dl	Weisswein
1 l	Gemüsebouillon
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HOLL-Rapsöl
3 Zweige	Thymian
25 g	Sbrinz AOP, gerieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

672	kcal
43 g	Eiweiss
51 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Mit oder ohne Salzzitrone

Salzzitronen sind eine Spezialität aus der nordafrikanischen Küche. Du findest sie in ausgesuchten Delikatess-Läden oder online. Als Ersatz kannst du den Abrieb einer unbehandelten Zitrone verwenden.

Zubereitung

1 Artischockenherzen in Streifen schneiden. Salzzitrone fein hacken. Peterli hacken. Artischocken, Salzzitrone und Peterli vermengen. Die Masse mit einem Löffel in die Taschen der Koteletts verteilen, Taschen mit Zahnstocher oder Küchengarn gut verschliessen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken.

3 Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte der Bouillon angiessen und den Reis während ca. 50 Minuten weichkochen. Dabei nach und nach die restliche Bouillon beifügen.

4 Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Gegen Ende den Thymian mit in die Pfanne legen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

5 Sbrinz unter den Reis mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Koteletts mit Bratensaft und Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.
Dazu passt ein grüner Salat.