Schweinskotelett vom Grill mit Pesto-Kartoffel-Salat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 40 min

Aktivzeit: 1 h 20 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

2 Koteletts vom Schweizer Schwein mit Bauchspeck à ca. 600 g

HOLL-Rapsöl

Whisky-Senf-Marinade:

4 EL Whisky
30 g Rohrzucker
2 EL körniger Senf
1 TL Vanilleextrakt, flüssig

Pesto-Kartoffelsalat:

1 Knoblauch
1 Handvoll Basilikumblätter, frisch
2 EL Pistazienkerne, ungesalzen
3 EL Mayonnaise
2 TL Weissweinessig
0.5 TL Meersalz
2 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
800 g Kartoffeln gewaschen, in Schnitzen
2 TL Salz
1 rote Peperoncini, entkernt und gehackt
2 EL Rapsöl
0.5 TL Salz
nach Belieben frische Basilikumblätter für die Garnitur

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

588 kcal
41 g Eiweiss
27 g Kohlenhydrate
33 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

Zubereitung Koteletts

1. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2. Die Schwarte der Schweinskoteletts im Abstand von 1 cm einschneiden. Achtung: nicht ins Fleisch schneiden.

3. Schweinskoteletts auf allen Seiten mit etwas Öl bestreichen und mit der Marinade bepinseln. Ca. 15–30 Minuten bei Zimmertemperatur einwirken lassen.

4. Grill für direkte und indirekte Hitze vorbereiten (230–250 °C).

5. Kotelett über direkter Hitze mit geschlossenem Deckel auf beiden Seiten je ca. 3 Minuten grillieren. Auf die indirekte Seite legen, Thermometer an der dicksten Stelle mittig ins Fleisch stecken, bis zur Kerntemperatur von 70 °C grillieren.

6. Vom Grill nehmen, in Folie einpacken und ruhen lassen, bis die gewünschte Kerntemperatur von 72 °C erreicht wird.

7. Dann vom Knochen lösen, aufschneiden und mit dem Kartoffelsalat servieren.

Zubereitung Pesto-Kartoffel-Salat

1. Knoblauch schälen und pressen. Basilikum und Pistazien klein hacken und hinzufügen. Die Mischung in eine grosse Schüssel geben und mit den Zutaten bis und mit dem Pfeffer vermischen.

2. Kartoffelschnitze in einen grossen Topf geben, gut mit Wasser bedecken. Salz hinzufügen und aufkochen. Hitze reduzieren, die Kartoffeln kochen, damit sie einen leichten Biss haben. Kartoffeln abgiessen.

3 Grill für direkte mittlere Hitze (160–170 °C) vorbereiten. Grillpfanne ca. 10 Minuten über direkter mittlerer Hitze vorheizen, dann Kartoffeln, Peperoncini und Öl darin verteilen. Über direkter mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten grillieren, bis die Kartoffeln auf allen Seiten knusprig braun sind. Gelegentlich wenden.

4 Kartoffeln in die Schüssel mit dem Pesto geben. Vorsichtig mischen und mindestens 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben mit Basilikum garnieren. Pesto-Kartoffel-Salat zum Fleisch servieren.
Dazu passt ein grüner Salat.