


Schweinsplätzli mit Kreuzkümmel, Zitrone und Tasmanischem Pfeffer



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 35 min

 Aktivzeit: 35 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Nierstückplätzli vom Schweizer Schwein à ca. 150 g
- Tasmanischer Pfeffer aus der Mühle
- 1** Bio-Zitrone
- 1** Schalotte
- 70 g** kalte Butter
- 1 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 dl** Gemüsebouillon
- Salz
- Zucker

Nährwerte

1 Portion (ohne Fladenbrot und Rüeblisalat) enthält ca.:

- 350** kcal
- 35 g** Eiweiss
- 2 g** Kohlenhydrate
- 22 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Schweinsplätzli mit dem Pfeffer würzen. Zitrone waschen, Schale ablösen (z.B. mit einem Zitronenschaber) und Saft auspressen. Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
- 2** Circa ein Drittel der Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und Schweinsplätzli darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebelwürfel in das Bratfett der Plätzli geben und glasig dünsten.
- 3** Kreuzkümmel, Zitronenzesten und -saft zugeben. Mit Bouillon ablöschen und etwas einkochen lassen. Hitze reduzieren. Restliche Butter in Stückchen in die Sauce rühren und damit binden. Mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

4 Plätzli kurz in der Sauce erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Fladenbrot und Rüeblisalat.