Schweinsplätzli mit Kreuzkümmel, Zitrone und Tasmanischem Pfeffer

Meine Wahl.

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 Peffer würzen.

4 Plätzli kurz in der Sauce erwärmen und sofort servieren.

Dazu passen Fladenbrot und Rüeblisalat.