


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.
- 4** Plätzli kurz in der Sauce erwärmen und sofort servieren.

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



Der feine Unterschied.

Dazu passen Fladenbrot und Rüeblisalat.

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

Schweiz. Natürlich.

