

Schweinskoteletts mit Bier, Salbei und Speck



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Koteletts vom Schweizer Schwein (à je ca. 200 g)
- 200 g Kochspeck vom Schweizer Schwein
- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter
- 2 dl Bier
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 3 Zweige Salbei, Blätter abzupfen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zucker

Nährwerte

1 Portion (ohne Rosenkohl und Kartoffelstock) enthält ca.:

- 681 kcal
- 53 g Eiweiss
- 5 g Kohlenhydrate
- 48 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Der feine Unterschied: Tierhaltung.

Die Schweiz tut viel fürs Tierwohl. Wir haben freiwillige Programme wie BTS und RAUS für eine naturnahe Haltung und eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt, das unter anderem die Fütterung und den Medikamenteneinsatz regelt.

Zubereitung

- 1 Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.
- 2 Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Speckwürfel dazugeben und unter Rühren goldgelb braten. Die Hälfte des Biers zugeben, Bratensatz vom Boden lösen und die Pfanne vom Feuer nehmen.



Meine Wahl.

- 3 Öl in einer zweiten Pfanne bei grosser Flamme erhitzen, Schweinskoteletts zugeben und von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Salbei während der letzten Minute mitbraten. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warm halten.

- 4 Das restliche Bier in die Pfanne geben, Bratensatz ebenfalls unter Rühren lösen, Speck-Mischung zugeben und Flüssigkeit während 2–3 Minuten bei starker Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Koteletts mit dem entstandenen Bratensaft dazugeben, kurz erhitzen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Rosenkohl und Kartoffelstock.

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