Schweinskoteletts mit Bier, Salbei und Speck

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.

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.