Schweinskotelett am Stück mit Zucchetti-Gemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Kotelett vom Schweizer Schwein, am Stück (mind. 4 Rippen)
2 Zweige	Majoran
2 EL	grobkörniger Senf
1 TL	Paprika
	Salz
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g	Kartoffeln
3 EL	Bratbutter
1 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Rucola
600 g	Zucchetti
1 EL	Rapsöl

1 Bio-Zitrone

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

583	kcal
44 g	Eiweiss
30 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Mit Schweinen gegen Food Waste

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Majoran hacken. Mit Senf und Paprika mischen.

2. Das Kotelett salzen. Öl in einer ofenfesten Bratpfanne erhitzen und Kotelett darin von allen Seiten insgesamt 6?8 Minuten anbraten. Dann mit Pfeffer würzen und mit Senfmarinade rundherum bestreichen. Das Kotelett mit der Pfanne sofort in den auf 150 °C vorgeheizten Ofen (Umluft 140 °C) geben und 1 Stunde 15 Minuten garen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 62 °C erreicht hat.

3 Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, unter kaltem Wasser abspülen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gemüse waschen. Frühlingszwiebeln mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Rucola grob hacken. Zucchetti in Würfel schneiden.

5 Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchetti darin ca. 10 Minuten dünsten. Zuletzt den Rucola untermischen. Zitrone heiss abwaschen. Gemüse mit abgeriebener Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

6 Das Schweinskotelett aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen und portionieren. Mit Gemüse und Bratkartoffeln servieren.
Tipp: Anstelle von Bratkartoffeln passt auch ein cremiges Risotto hervorragend zu diesem Gericht.