

Jens Jakob

Mittwoch, den 14.07.2021

**Kotelett mit Bohnen in Tomatensoße**

**Für 4 Portionen**

**Zutaten**

**Für die Bohnen in Tomatensoße**

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g Tomaten, passiert (Tetra Pack)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken
- einige Chiliflocken (nach Belieben)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 500 g Bohnenkerne, weiß (abgetropft, aus der Dose)
- 5 Stiele Petersilie

**Für die Koteletts**

- 4 Koteletts à ca. 175–200 g (vom Schwein)
- 2 Eier (Größe M)
- 4 EL Mehl
- 8 EL Semmelbrösel
- 3 EL Butterschmalz
- etwas Apfelessig

**Für den Salat**

- 1 Stiel Thymian
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Salatgurke
- 100 g Frischkäse
- 5 EL Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

**Zubereitung:**

1. **Für die Bohnen in Tomatensoße** Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Zucker überstreuen, schmelzen und leicht karamellisieren lassen.
2. Tomatenmark zugeben, einrühren und leicht anrösten. Mit passierten Tomaten ablöschen und sacht aufkochen lassen. Lorbeer, Piment, Gewürznelken und Chili nach Geschmack unterrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Offen unter gelegentlichem Durchrühren etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. **Koteletts trocken tupfen**, den eventuell vorhandenen Fettrand in regelmäßigen Abständen senkrecht einschneiden, damit er sich beim Braten nicht wellt.
5. Eier in einem großen, tiefen Teller verquirlen. Mehl und Paniermehl auf zwei weiteren großen Tellern verteilen.



6. Die Bohnen unter die Tomatensauce mischen, offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis alles leicht sämig eingekocht ist.
7. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
8. Die Kotelettstücke dann zunächst durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen. Dann von beiden Seiten ins Paniermehl legen, jeweils sacht am Teller rütteln, sodass sich das eine gleichmäßige Panaden-Schicht bildet. Dabei darauf achten, dass auch die Seiten des Fleisches mit Panade bedeckt sind.
9. Butterschmalz in einer großen Pfanne (oder auch 2 Pfannen) erhitzen. Die Koteletts darin unter Wenden ca. 8–10 Minuten goldbraun und knusprig braten.
10. **Inzwischen für den Salat** Thymian und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Thymianblättchen fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gurke abbrausen, trockenreiben und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. (Die Gurke nach Belieben schälen).
12. Frischkäse, Milch, Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Gurken mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
13. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden und unter die Bohnen mischen. Die Bohnen nochmals mit Salz, Pfeffer, Chili und nach Geschmack etwas Essig abschmecken. Koteletts, Bohnen und Salat anrichten. Dazu schmeckt Baguette oder deftiges Holzofenbrot.