

Jacqueline Amirfallah
Schweinekotelett mit geschmortem Pak Choi

Mittwoch, 11. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche

Zutaten:

3 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
4	Schweinekoteletts (mit Knochen à ca. 200 g; z.B. vom Schwäbisch Hällischen oder Bentheimer Schwein)
etwas	Salz
3 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
3	Möhren
6	Mini-Pak Choi
1 Prise	Zucker
4 Zweige	Thymian
200 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Butter
1 TL	Curry



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und gleich ein Backblech mit in den Ofen geben.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.
3. Die Koteletts kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Koteletts darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Rosmarin und die angedrückte Knoblauchzehe zugeben und mitbraten.
5. Dann auf das vorgewärmte Backblech ein Backpapier legen, die angebratenen Koteletts mit Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen und die Koteletts im heißen Ofen ca. 15 Minuten langsam fertig garen.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen oder halbe Ringe schneiden. Den Pak Choi waschen, abtropfen und längs schneiden.
7. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Möhren bei kleiner Hitze anbraten, mit Salz und Zucker würzen, nach ca. 5 Minuten den Pak Choi dazu geben und nochmal 2-3 Minuten dünsten.
8. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. 3/4 der Erdnüsse mit Butter und Curry in einen in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Thymian zugeben und noch einmal kurz pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken.
10. Die restlichen Erdnüsse hacken und zu dem Gemüse geben.
11. Die Koteletts aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen.
12. Je ein Kotelett auf einen Teller geben und etwas Erdnusspaste darauf geben. Mit dem Gemüse servieren. Dazu passt geröstetes Landbrot oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 795 kcal / 3320 kJ
11 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 56 g Fett