

# MARLEY SPOON



## Schweinekotelett mit BBQ-Senf-Glasur

dazu gebackene Kartoffeln und Coleslaw



ca. 30min



2 Personen

Köchin Natalie hat mal wieder unsere kulinarischen Tagträume eingefangen und auf den Teller gebracht: Mit rauchiger BBQ-Sauce, Senf und Knoblauch umhüllt, hätten wir uns ein appetitlicher glänzendes Schweinekotelett selbst nicht erträumen können. Würziger Krautsalat und rustikale Kartoffelspalten holen uns aus dem Wachtraum wieder auf den Boden der schmackhaften Tatsachen zurück. Ein Hoch auf die Umsetzung unserer Visionen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 3 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Schweinekoteletts
- 10g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

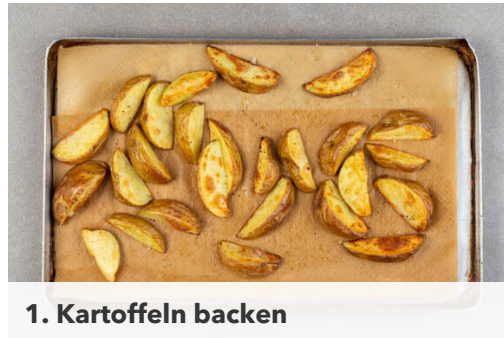
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (3), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

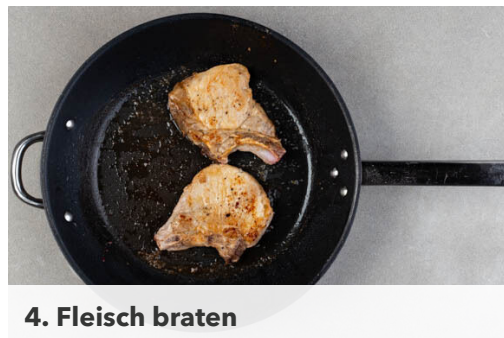
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 41.6g



**1. Kartoffeln backen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun und gar braten.



**2. Coleslaw zubereiten**

3EL Mayonnaise mit 2EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Weißkohl**, die **Karotten** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



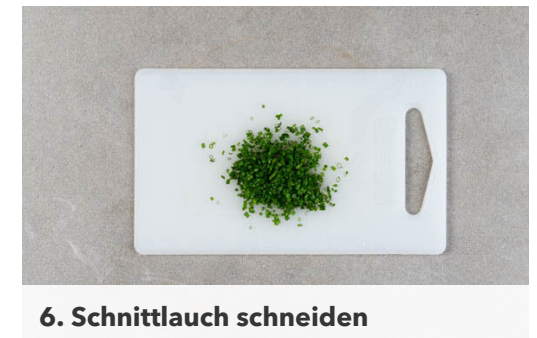
**5. Fleisch glasieren**

Das **Fleisch** rundum mit der **BBQ-Senf-Glasur** bestreichen und bei mittlerer bis niedriger Hitze auf jeder Seite ca. 30Sek. weiterbraten, dabei das **Fleisch** mit der herunterfließenden **Glasur** beträufeln.



**3. Glasur anrühren**

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **1/2 des Senfs** mit der **BBQ-Sauce**, dem **Knoblauch**, 1EL hellem Essig sowie je 1 Prise Zucker und Pfeffer zu einer **Glasur** verrühren.



**6. Schnittlauch schneiden**

Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Schweinekoteletts** mit dem **Coleslaw** und den **Kartoffeln** auf Teller verteilen und mit dem **Schnittlauch** garniert servieren.