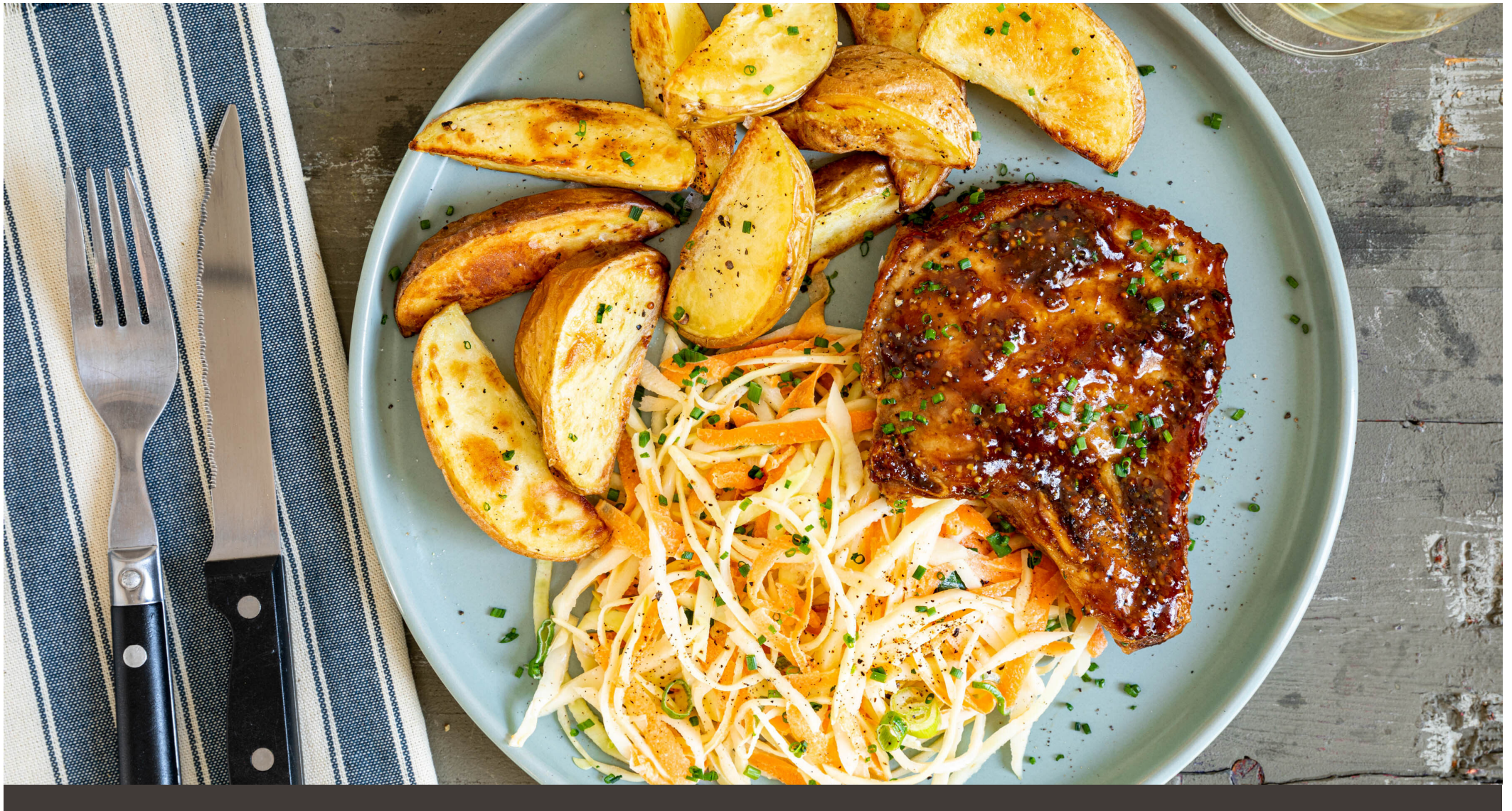


MARLEY SPOON



Schweinekotelett mit BBQ-Senf-Glasur

dazu gebackene Kartoffeln und Coleslaw



ca. 30min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 3 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 4 Schweinekoteletts
- 20g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

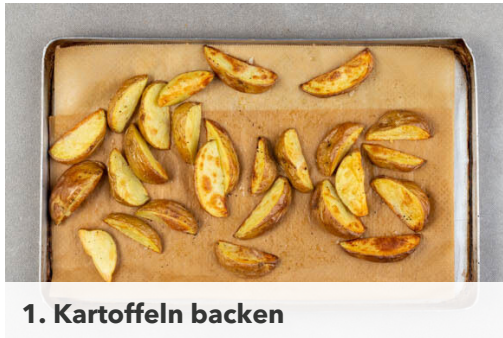
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 61.9g, 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 oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** im Ofen in 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit die Bleche um 180° drehen, ggf. die Position der Bleche tauschen.



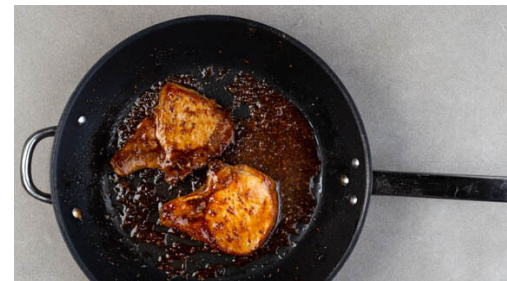
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun und gar braten. **Tipp:** Wer mag, kann auch zwei große Pfannen verwenden.



2. Coleslaw zubereiten

6EL Mayonnaise mit 4EL hellem Essig und je 1/2TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** 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. Den **Senf** mit der **BBQ-Sauce**, dem **Knoblauch**, 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen 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.