



Schweinekotelett mit Cumin & Koriander

dazu gerösteter Rotkohlsalat und Süßkartoffel



ca. 45min



2 Personen

Wir bei Marley Spoon lieben Gewürze und sind stets auf der Jagd nach den aromatischsten und harmonischsten Kompositionen aus aller Welt. Mit Erfolg! Diesmal erhalten saftige Schweinekoteletts eine Offenbarung im olfaktorischen Sinne: Mit Koriandersamen und Kreuzkümmel gebraten, duften sie auf geröstetem Rotkohl so wunderbar, dass neugierige Nasen deiner Küche nicht lange fernbleiben können.

- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Rotkohl
- 1 Süßkartoffel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 grüne Paprika
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Schweinekoteletts

- 3EL Mayonnaise ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 812kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 44.4g



4. Dressing verfeinern

2. Gemüse rösten

5. Fleisch braten

3. Dressing pürrieren

6. Salat fertigstellen

Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen. Die **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten, dann mit dem **Bratensaft** aus der Pfanne beträufeln und mit dem **Koriander** garniert servieren.