



Kotelett in cremiger Zwiebelsauce

mit Pastinakenpüree und Mangoldsalat



30-40min



3-4 Personen

Ein Festmahl in der Kochbox – das bekommst du heute, wenn du das Schweinekotelett pikant würzt und schön kross in der Pfanne anbrätst. Anschließend erhält das Fleisch ein luxuriöses Bad in cremiger Zwiebelsauce und landet schließlich auf einem weichen Bett aus Pastinakenpüree mit frisch geriebenem Meerrettich. Ein feiner Mangoldsalat mit Zitronendressing dient als standesgemäßer Begleiter für die illustre Party.

Was du von uns bekommst

- 2 große Pastinaken
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 4 Schweinekoteletts
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche²
- 100g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch²
- 2EL Butter²
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 26.4g, Eiweiß 41.9g



1. Püree zubereiten

Die **Pastinaken** schälen, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und in einen kleinen Topf geben. 200ml Milch oder Wasser sowie 1TL Salz hinzugeben und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen. Die **½ des Meerrettichs oder mehr nach Geschmack** schälen und fein reiben. Die **Pastinaken** im Topf mit dem **Meerrettich** glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** mit 1EL Mehl bestäuben und erneut ca. 1Min. braten, dann unter ständigem Rühren **400ml Brühe** angießen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer einreiben, dann in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze jeweils 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. **Tipp:** Ggf. zwei Pfannen verwenden, dann geht es etwas schneller.



5. Fleisch mitköcheln

Die Hitze reduzieren und **1EL Zitronensaft** sowie die **Crème fraîche** einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** noch 1-2Min. köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das **Fleisch** in die **Sauce** legen und bei niedriger Hitze 4-6Min. köcheln, bis das **Fleisch** gar ist. Ggf. mehr **Brühe** angießen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, in dünne Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 5-6Min. anschwitzen, dabei ggf. vorhandenen **Bratensatz** vom Pfannenboden lösen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Brühwürz** in 500ml heißem Wasser auflösen.



6. Salat anmachen

1EL Zitronensaft mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Mangold** vermengen. Das **Pastinakenpüree** auf Teller verteilen, die **Schweinekoteletts** und die **Zwiebelsauce** darauf anrichten und mit dem **Mangoldsalat** servieren.