



## Saftiges Kotelett mit Salbei

dazu Fenchelrisotto und Rucolasalat

30-40Min.

2 Personen

Was ist noch besser als ein sowieso schon köstliches Fenchelrisotto? Richtig! Fenchelrisotto mit saftigem Schweinekotelett und knackigem Rucolasalat! Heute in deiner Box, wo sonst?!

## Was du von uns bekommst

- Fenchelknolle
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Butter<sup>7</sup>
- frischer Salbei
- Rucola
- Schweinekotelett
- Risottoreis
- Geflügelbrühwürfel<sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 920.0kcal, Fett 38.5g, Eiweiß 53.9g, Kohlenhydrate 88.2g



### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. 700ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



### 2. Gemüse anbraten

Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in kleine Würfel schneiden. Den **Fenchel** in einer großen Pfanne oder in einem Topf mit 1EL bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



### 3. Risotto kochen

Den **Reis** unterrühren und ca. 1Min. anrösten. Die Hitze reduzieren und nach und nach etwas **Brühe** unter Rühren zum **Reis** hinzufügen und köcheln lassen, bis der **Reis** die **Brühe** aufgesogen hat. Diesen Vorgang ca. 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** gar ist. Eventuell wird nicht die gesamte Flüssigkeit benötigt.



### 4. Vinaigrette mischen

Den **Rucola** ggf. verlesen und die Enden abschneiden. Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.



### 5. Fleisch anbraten

Die **Koteletts** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, bis sie gar sind. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und die **Butter** hineingeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Salbei** zur **Butter** geben. Dann das **Fleisch** wieder in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Risotto** noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** mit der **Vinaigrette** vermischen. Die **Koteletts** mit dem **Risotto** und dem **Rucolasalat** anrichten und servieren.