

Saftiges Schweinekotelett

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinekotelett mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

• 7

• 10

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

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

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 630kcal, Fett 21.7g,
Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 59.3g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Aus dem **Senf**, **2EL Estragon** und **1EL Olivenöl** eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben. Auf einem Teller beiseitestellen.



4. Linsen vorbereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, unter kaltem, fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswaschen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4Min. goldbraun anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse dünsten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. andünsten. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 1-2Min. dünsten.



6. Fertigstellen

Die **Linzen** mit dem **Gemüse** und der **Petersilie** vermengen und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **saure Sahne** mit dem **restlichen Estragon** und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die **Schweinekoteletts** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und der **Estragon-Sahne** servieren.