



Low Carb: Schweinekoteletts auf Selleriepüree

mit Rote-Bete-Dill-Salat und säuerlichem Dip



30-40min



2 Personen

Wie bekannt isst das Auge mit, und genau aus diesem Grund lieben wir es, unserer Kreativität freien Lauf zu lassen und deinen Teller mit bunten Farbtupfern zu schmücken. Heute bietet die Palette leuchtendes Rote-Bete-Rot, das durch die Kontrastfarbe Dill-Grün besonders schön zur Geltung kommt. Die saftig-knusprigen Schweinekoteletts glänzen golden und heben sich hübsch vom Sellerie-Weiß der Leinwand ... äh, des Tellers ... ab.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 10g Dill
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Becher saure Sahne ⁷
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Mayonnaise ³
- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

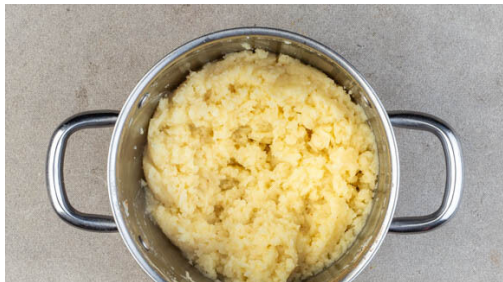
Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 30.6g, Eiweiß 46.9g



1. Sellerie kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Sellerie** zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Sobald das Wasser kocht, den **Sellerie** hineingeben und in 12-14Min. gar kochen.



4. Sellerie pürieren

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem cremigen **Stampf** pürieren, dabei ggf. esslöffelweise ein wenig Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Salat zubereiten

In der Zwischenzeit den **Dill** fein hacken, dabei **einige Stängel** für die Garnitur beiseitelegen. Die **½ der Roten Bete** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit dem **Dill**, ½EL Pflanzenöl, ½EL Essig, 2 Prisen Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. **Tipp:** Die **übrige Rote Bete** für einen leckeren Smoothie verwenden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



3. Dip anrühren

Die **saure Sahne**, 1EL Senf und 1TL Mayonnaise zu einem glatten **Dip** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Knoblauch** schälen, halbieren und das fertig gebratene **Fleisch** mit den Schnittflächen der **Zehe** einreiben. **Tipp:** Den **Knoblauch** in einem luftdicht verschließbaren Behälter für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Schweinekoteletts** mit dem **Selleriepüree**, dem **Rote-Bete-Salat** und dem **Dip** anrichten, mit dem aufbewahrten **Dill** garnieren und servieren.