



## Glasiertes Schweinekotelett

mit Asia-Bratgemüse und Glasnudeln



30-40min



2 Personen

Das zarte Schweinekotelett erhält seine ganz besondere Würze in drei Schritten: Zunächst wird es kurz in der Pfanne angebraten, dann mit Hoisinsauce bestrichen im Ofen gegart und abschließend im ausgetretenen Fleischsaft glasiert. Dazu gibt es ein leicht pikantes Bratgemüse, das vor dem Servieren mit Glasnudeln vermisch wird.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Hoisinsauce 1,6,11
- 1 Packung Schweinekotelett
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen Fischsauce 4

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

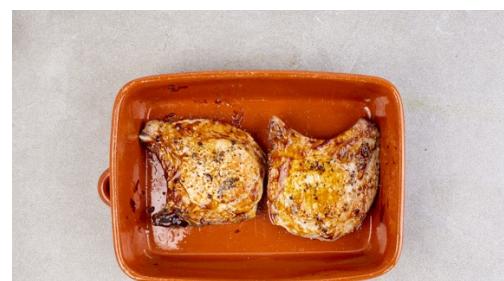
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 681kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 74.5g, Eiweiß 43.9g



**1. Gemüse vorbereiten**

Den Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Den **Strunk** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



**4. Koteletts zubereiten**

Die **Koteletts** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min scharf anbraten. Das **Fleisch** mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, von beiden Seiten mit der **Hoisinsauce** bestreichen und ca. 8-10Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durchgegart ist.



**2. Glasnudeln garen**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Glasnudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt ca. 7-9Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



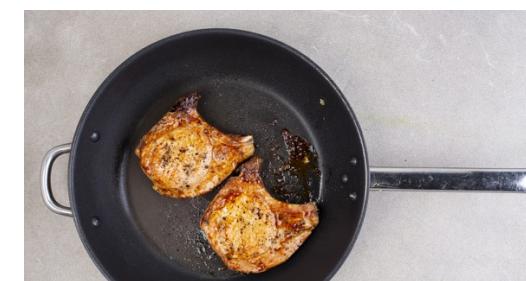
**5. Gemüse braten**

Den **Brokkoli**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2-3Min. anbraten. Mit der **Würzsauce** schluckweise ablöschen und weiterbraten, bis das **Gemüse** bissfest und die **Würzsauce** eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Würzsauce anrühren**

Die **1/2 der Fischsauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 50ml Wasser verrühren.



**6. Koteletts glasieren**

Den ausgetretenen **Fleischsaft** der **Koteletts** in einer mittelgroßen Pfanne kurz einköcheln lassen, dann die **Koteletts** hinzugeben und in der **Sauce** glasieren. Die **Glasnudeln** und die **Lauchzwiebeln** mit dem **Gemüse** vermengen und mit den **Schweinekoteletts** servieren.