



Glasiertes Schweinekotelett

mit Asia-Bratgemüse und Glasnudeln



30-40min



3-4 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 vermischt wird.

- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 2 Karotten
- 2 Päckchen Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung Schweinekoteletts
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Brokkoli
- 1 Päckchen Fischeis ⁴

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- 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.

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

Energie 676kcal, Fett 20.6g,
Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 43.7g



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 **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Koteletts** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



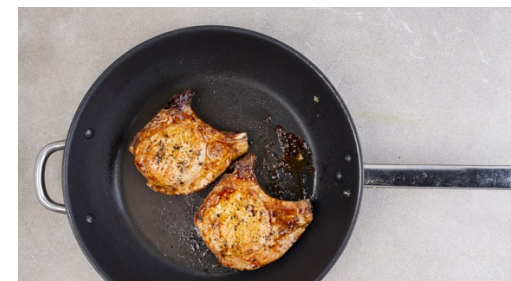
In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Glasnudeln** in das heiße Wasser geben und abgedeckt ca. 7-9Min. gar ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Brokkoli**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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.



Die **Fischsauce** mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 100ml Wasser verrühren.



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.