



Kotelett in Zitronen-Kapern-Sauce

mit gebratenem Chicorée auf Auberginenpüree



ca. 40min



3-4 Personen

Heute geht es in deiner Küche höchst luxuriös zur Sache! Saftige Schweinekoteletts werden mit zur Perfektion gebratenem Chicorée auf einem feinen Auberginenpüree angerichtet. Die raffinierte Sauce mit Kapern und Zitronensaft sowie -schale sorgt für eine ausgewogene säuerliche Note und hübsche farbliche Akzente. Dieses Gericht wird schnell dein neuer Favorit - versprochen!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 rote Chicorée
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Kapern
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 4 Schweinekoteletts
- 50g Misopaste ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

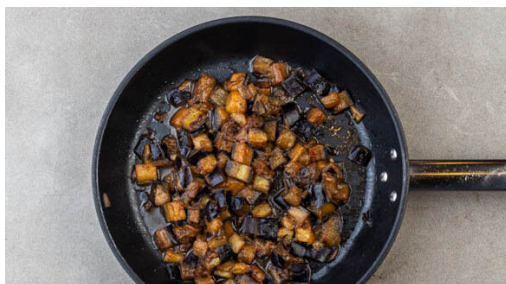
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

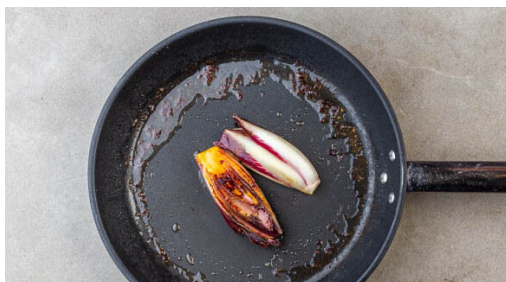
Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 19.7g, Eiweiß 39.3g



1. Aubergine garen

Die **Auberginen** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und ausreichend Wasser zugeben, sodass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Einen Deckel auflegen und die **Auberginen** in 5-8Min. weich garen.



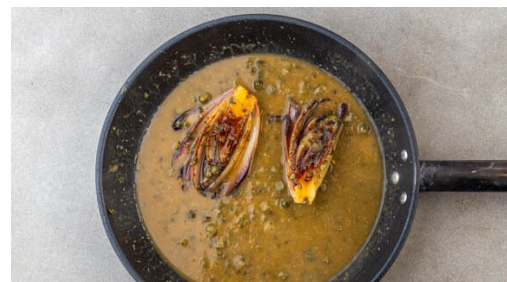
4. Chicorée braten

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen warm halten. Die **Schnittflächen des Chicorées** mit je 1 Prise Salz und Zucker an einreiben, dann den **Chicorée** mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis die Schnittflächen goldbraun und karamellisiert sind.



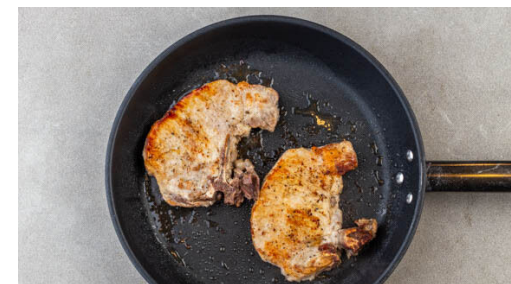
2. Zutaten vorbereiten

Inzwischen den Backofen auf 60°C vorheizen. Den **Chicorée** längs halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kapern** grob hacken. Das **Brühwürz** in 600ml heißem Wasser auflösen. Die **Aubergine** ohne Deckel weitergaren, bis das Wasser verdampft ist und die **Aubergine** braun wird, dann auf niedrigster Stufe warm halten.



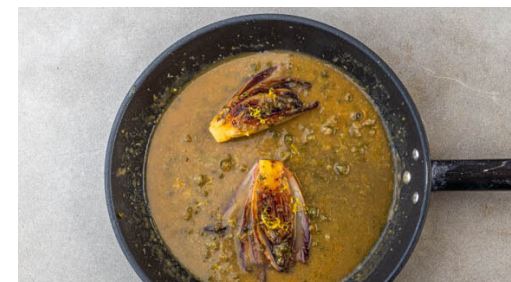
5. Sauce zubereiten

2EL Butter und die **Kapern** zum **Chicorée** in die Pfanne geben und 30-60Sek. mitbraten. Den **Chicorée** vorsichtig wenden, 1EL Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren 30-60Sek. mitbraten. Die **½ der Brühe** langsam einrühren und zum Kochen bringen, dann bei niedrigster Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten. Inzwischen die **Auberginen** mit der **Misopaste** in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren, dabei nach Bedarf **2-3EL Brühe** zugeben.



6. Sauce verfeinern

Die **Sauce** mit ½EL Zitronensaft und der ½ der **Zitronenschale** verfeinern. Die Konsistenz und den Geschmack mit ggf. mehr **Brühe, Zitronensaft und -schale** anpassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Auberginenpüree** mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. Den **Chicorée** und das **Kotelett** auf dem **Püree** anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.