



Special: Schweinekotelett mit Ofengemüse

mit Schalottensauce und Apfel-Cranberry-Mus



ca. 40min



2 Personen

Alle Jahre wieder genießen wir es, uns im Advent ein wenig mehr zu verwöhnen. Hier gibt es heute ein saftiges Schweinekotelett, das mit einer würzigen Schalottensauce verfeinert werden. Gepaart wird der Schmaus mit im Ofen gebackenen Kartoffelspalten und Karottenstiften sowie einem leckeren Apfel-Cranberry-Mus, das du so schnell nicht vergessen wirst. In diesem Sinne: Ein frohes Fest!

Was du von uns bekommst

- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Schweinekoteletts

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- ½TL Senf ³
- 1TL Honig
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher

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

Kochtipp

Das Ofengemüse nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 967kcal, Fett 55.8g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 42.4g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Cranberrys** in heißem Wasser einweichen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 25-30Min. goldbraun rösten.



2. Mus zubereiten

Den **Apfel** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-4Min. bräunlich braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die **Cranberrys** abtropfen lassen und untermengen, dann mit 1TL hellem Essig, ½TL Senf und 1 Prise Salz würzen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Sauce kochen

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. gar braten. 1TL Mehl, die **½ des Brühgewürzes**, 250ml Wasser und 1TL Balsamicoessig einrühren und 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit 1EL Butter verfeinern und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite anbraten.



5. Anrichten & servieren

Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Apfel-Cranberry-Mus** anrichten. Die **Sauce** auf das **Fleisch** träufeln und die **Karotten** mit 1TL Honig garniert servieren.



6. Kalt und heiß

Bewahre die Butter im Kühlschrank auf, bevor du sie bei niedriger Hitze in die Sauce einrührst. Durch die Kollision von kalt und heiß und das Verquirlen entsteht eine Emulsion, die das gesamte Panorama der Sauce verändert.