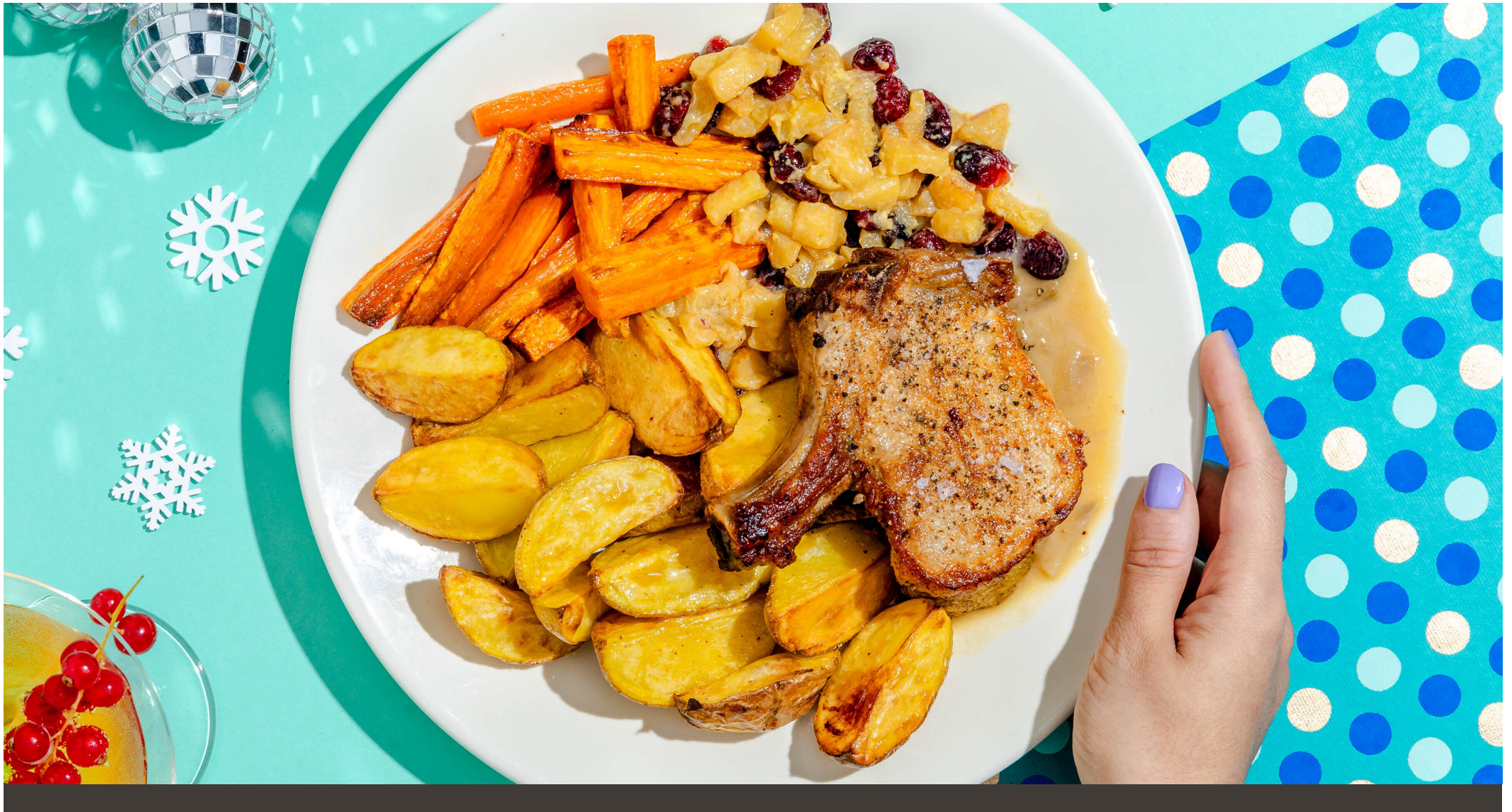




Special: Schweinekotelett mit Ofengemüse

mit Schalottensauce und Apfel-Cranberry-Mus



ca. 40min



3-4 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

- 50g getrocknete Cranberrys
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Äpfel
- 2 Schalotten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 4 Schweinekoteletts

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große 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 895kcal, Fett 46.2g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 42.7g



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 **Karotten** ggf. schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und in 25-30Min. goldbraun rösten.



4. Fleisch braten

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



2. Mus zubereiten

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



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.



3. Sauce kochen

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-4Min. gar braten. 2TL Mehl, das **Brühgewürz**, 350ml Wasser und 2TL Balsamicoessig einrühren und 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit 4TL Butter verfeinern und beiseitestellen.



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.