



Schweinekoteletts auf Sommerrisotto

mit Zucchini, Tomaten und Oliven



ca. 40min



2 Personen

Lange kein Kotelett mehr gehabt? Tja, dann wird es jetzt höchste Zeit! Wir hatten mal wieder Lust auf etwas Zünftiges, Rustikales und haben uns kurzerhand für diese saftigen Schweinekoteletts entschieden. Damit es nicht zu bodenständig wird, gibt es dazu ein fröhlich-sommerliches Risotto, italienisch gewürzt und mit knackig-buntem Gemüse gekocht. Als salziges Extra gesellen sich würzige Oliven dazu und runden alles perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Risottoreis
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 42.5g



1. Gemüse schneiden

1EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weicher wird. 750ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zucchini** und die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei starker Hitze 4-5Min. anbraten. Das aufgekochte Wasser in einem passenden Gefäß mit dem **Brühgewürz** und der **Gewürzmischung** verrühren.



3. Risotto kochen

Den **Reis** und die ½ des Knoblauchs in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



4. Fleisch braten

Den restlichen Knoblauch mit der bereitgestellten Butter vermengen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. von jeder Seite goldbraun braten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Oliven** fein schneiden. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und noch ca. 2Min. ruhen lassen. Das **Fleisch** mit der Knoblauchbutter auf dem **Risotto** anrichten und mit den **Oliven** bestreut servieren.



6. Durch dick und dünn

Wusstest du schon, dass Risotto und Parmesan die besten Freunde sind? Ein paar Flöckchen oder Späne des würzigen Käses mittendrin oder obendrauf geben dem Risotto eine herrlich cremige Umami-Note. Also, falls sich noch Parmesanreste in deinem Kühlschrank verstecken: unbedingt ausprobieren!