



Schweinekotelett mit Cumin & Koriander

dazu gerösteter Rotkohlsalat und Süßkartoffel



ca. 45min



2 Portionen

Wir bei Marley Spoon lieben Gewürze und sind stets auf der Jagd nach den aromatischsten und harmonischsten Kompositionen aus aller Welt. Mit Erfolg! Diesmal erhalten saftige Schweinekoteletts eine Offenbarung im olfaktorischen Sinne: Mit Koriandersamen und Kreuzkümmel gebraten, duften sie auf geröstetem Rotkohl so wunderbar, dass neugierige Nasen deiner Küche nicht lange fernbleiben können.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Rotkohl
- 1 Süßkartoffel
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt²
- 1 grüne Paprika
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Schweinekoteletts

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 50.4g, Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 44.4g



1. Rotkohl vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Chiliflocken** mit 1EL heißem Wasser bedecken und einweichen lassen. Den **Rotkohl** in 8 Spalten schneiden und auf einer Seite eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben.



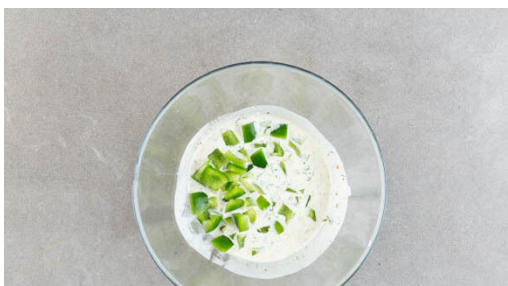
2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffel** schälen, in 2-3cm große Würfel schneiden und auf der anderen Seite des Backblechs mit 1TL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 18-24Min. rösten, bis der **Rotkohl** Röstspuren aufweist und die **Süßkartoffeln** goldbraun sind.



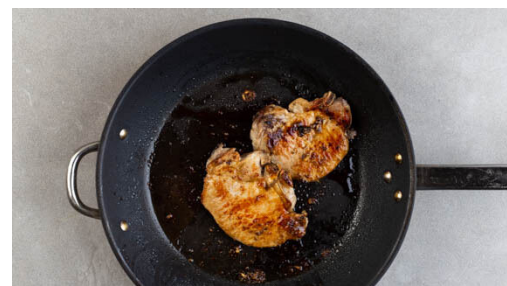
3. Dressing pürieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden, dabei **einige Blätter** für die Garnitur beiseitelegen. Die **½ der Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** mit **1TL Limettensaft** und 3EL Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



4. Dressing verfeinern

Das **Dressing** mit dem **Joghurt**, der **½ des Knoblauchs**, den **Chiliflocken** sowie der **Limettenschale** verrühren und mit Salz abschmecken. Die **Paprika** vierteln und entkernen, in 1-2cm große Stücke schneiden und in das **Dressing** geben.



5. Fleisch braten

Den **restlichen Knoblauch**, die **½ der Gewürzmischung**, **2TL Limettensaft**, **2TL Honig** und **1EL Wasser** zu einer **Würzsauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten. Die **Sauce** angießen und bei niedriger Hitze ca. 3Min. einköcheln lassen.



6. Salat fertigstellen

Den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen und mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen. Die **Süßkartoffelwürfel** daneben anrichten, dann mit dem **Bratensatz** aus der Pfanne beträufeln und mit dem **Koriander** garniert servieren.