



Schweinekotelett mit Cumin & Koriander

dazu gerösteter Rotkohlsalat und Süßkartoffel



ca. 45min



4 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
- 2 Rotkohle
- 2 Süßkartoffeln
- 20g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt²
- 2 grüne Paprika
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 4 Schweinekoteletts

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 807kcal, Fett 50.3g, Kohlenhydrate 41.2g, Eiweiß 44.2g



1. Rotkohl vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chiliflocken** mit 2EL heißem Wasser bedecken und einweichen lassen. Die **Rotkohle** in jeweils 8 Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz einreiben.



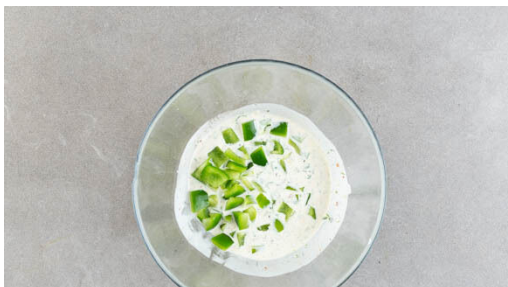
2. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln** schälen, in 2-3cm große Würfel schneiden und auf einem weiteren Backblech mit 2TL Pflanzenöl sowie 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 18-24Min. rösten, bis der **Rotkohl** Röstspuren aufweist und die **Süßkartoffeln** goldbraun sind. Zur Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



3. Dressing pürieren

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden, dabei **einige Blätter** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander** mit **2TL Limettensaft** und 6EL 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 **Gewürzmischung**, **4TL Limettensaft**, 4TL Honig und 2EL Wasser zu einer **Würzsauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und ½TL 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 **Bratensaft** aus der Pfanne beträufeln und mit dem **Koriander** garniert servieren.