



Kotelett in cremiger Zwiebelsauce

mit Pastinakenpüree und Mangoldsalat



30-40min



2 Personen

Ein Festmahl in der Kochbox – das bekommst du heute, wenn du das Schweinekotelett mit pikant würzt und schön kross in der Pfanne anbrätst. Anschließend erhält das Fleisch ein luxuriöses Bad in cremiger Zwiebelsauce und landet schließlich auf einem weichen Bett aus Pastinakenpüree mit frisch geriebenem Meerrettich. Ein feiner Mangoldsalat mit Zitronendressing dient als standesgemäßer Begleiter für die illustre Party.

- 1 Pastinake
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 2 Schweinekoteletts
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 50g roter Babymangold

- 125ml Milch ⁷
- 1EL Butter ⁷
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Energie 700kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 29.3g, Eiweiß 41.1g



Die **Pastinake** schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. In einen kleinen Topf geben. 125ml Milch oder Wasser sowie 1/2TL Salz hinzugeben und aufkochen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze 12-15Min. garen. Die **1/2 des Meerrettichs oder nach Geschmack mehr** schälen und fein reiben. Die **Pastinake** im Topf mit dem **Meerrettich** glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Gewürzmischung**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer einreiben, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze jeweils 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Zwiebel** schälen und halbieren, in feine Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 5–6Min. anschwitzen, dabei ggf. vorhandenen **Bratensatz** vom Pfannenboden lösen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 300ml heißem Wasser auflösen.



Die **Zwiebeln** mit 1TL Mehl bestäuben und erneut ca. 1Min. braten, dann unter ständigem Rühren **200ml Brühe** angießen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, anschließend bei mittlerer bis niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



Die Hitze reduzieren, **1EL Zitronensaft** sowie die **1/2 der Crème fraîche** einrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Sauce** noch 1-2Min. köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das **Fleisch** in die **Sauce** legen und bei niedriger Hitze 4-6Min. köcheln, bis das **Fleisch** durch ist. Ggf. mehr **Brühe** angießen.



1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Mangold** vermengen. Das **Pastinakenpüree** auf Teller verteilen, die **Schweinekoteletts** und die **Zwiebelsauce** darauf anrichten und mit dem **Mangoldsalat** servieren.