

MARLEY SPOON



Saftiges Schweinskotelett

mit feinem Birnen-Linsen Gemüse



30-40min



2 Personen

Heute tischen wir saftiges Schweinskotelett auf! Das besonders feine Gericht besticht durch seine verschiedenen Geschmackskomponenten: Würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Linsen sind zudem sehr gesund und versorgen uns mit ausreichend Ballaststoffen! Mmhh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

Was du von uns bekommst

- Senf ¹⁰
- Belugalinsen
- Karotten
- Schweinskotelett
- rote Zwiebel
- Williams Birne
- frische Petersilie
- Sauerrahm ⁷
- frischer Estragon

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 737.0kcal, Fett 29.8g, Eiweiß 51.3g, Kohlenhydrate 56.4g



1. Linsen kochen

Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Salz und ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Linse**n hineingeben und ca. 20-30Min. bissfest garkochen. Anschließend abgießen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.



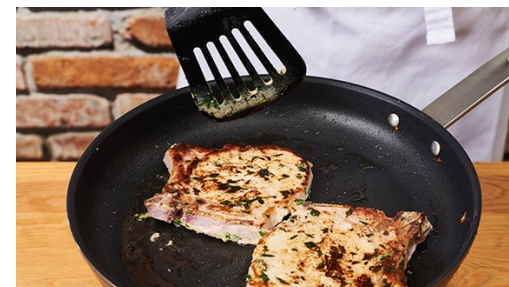
4. Gemüse anbraten

Eine mittelgroße Pfanne mit 1TL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebel** und **Karotten** darin ca. 2-3Min. andünsten. Nun die **Birne**, 2EL Wasser und 1EL Essig zugeben und alles mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann weitere ca. 1-2Min. dünsten.



2. Fleisch marinieren

Inzwischen die **Estragonblättchen** von den Stängeln abstreifen, grob hacken. Aus **Senf**, **1EL Estragon** und 1-2TL ÖL eine Marinade rühren. Restlichen **Estragon** aufbewahren. Das **Fleisch** trockentupfen und mit der **Marinade** einreiben. Anschließend das **Fleisch** auf einem Teller für den Moment beiseitestellen.



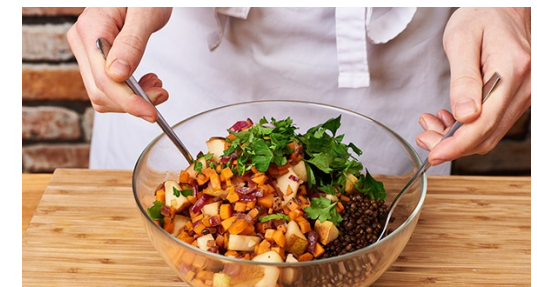
5. Fleisch braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, dann die Pfanne auswaschen und erneute mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** nun darin von jeder Seite ca. 5Min. goldbraun anbraten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und die **Karotten** schälen und klein würfeln. Die **Petersilie** grob hacken. Die **Birne** längs vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und anschließend ca. 1cm groß würfeln.



6. Fertigstellen

Die **Linse**n mit dem **Gemüse** aus Schritt 4 und der **Petersilie** vermengen und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen **halben Becher Sauerrahm** mit dem **übrigen Estragon**, Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Linsen-Salat** und dem **Sauerrahm-Dip** servieren. Übriger **Sauerrahm** wird nicht verwendet.