

MARLEY SPOON



Saftiges Schweinskotelett

mit feinem Birnen-Linsen Gemüse



30-40min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 596.0kcal, Fett 27.2g, Eiweiß 36.2g, Kohlenhydrate 44.5g



1. Linsen kochen

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



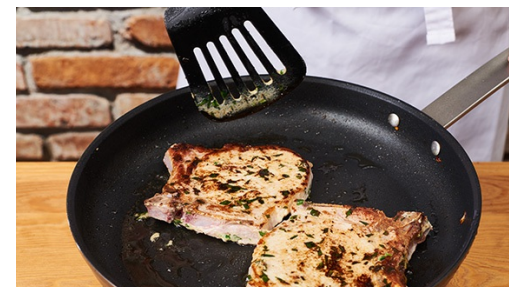
4. Gemüse anbraten

Eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebel** und **Karotten** darin ca. 2-3Min. andünsten. Nun die **Birne**, 4EL Wasser und 2EL 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 1-2EL 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.



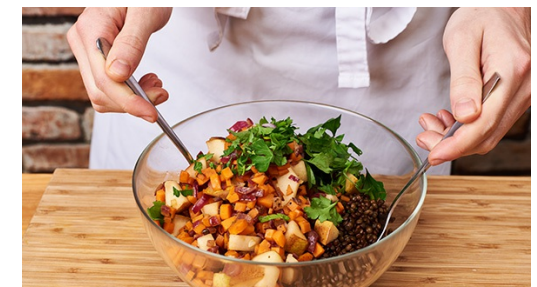
5. Fleisch braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, dann die Pfanne auswischen und erneute mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. Das **Fleisch** nun darin von jeder Seite ca. 4Min. 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 **Birnen** längs vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und anschließend ca. 1cm groß würfeln.



6. Fertigstellen

Die **Linsen** mit dem **Gemüse** aus Schritt 4 und der **Petersilie** vermengen und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Sauerrahm** mit dem **übrigen Estragon**, Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit dem **Linsen-Salat** und dem **Sauerrahm-Dip** servieren.