

Schweinekotelett mit Feigen und Röstgemüse

 30-40min  4 Personen

Aromaküche vom Feinsten: Zum saftigen Schweinekotelett servierst du eine aromatische Feigen-Knoblauch-Sauce, dazu gibt es noch ein leckeres Röstgemüse aus Petersilienwurzel, Erdäpfeln und Karotten mit Petersilienöl. So kann man sich doch jeden Feierabend verschönern!

Was du von uns bekommst

- lila Karotte
- unbehandelte Zitrone
- Petersilwurzel
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Erdäpfel
- Schweinskotelett
- Karotten
- getrocknete Feigen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Stabmixer
- Zitronenpresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 555.0kcal, Fett 28.2g, Eiweiß 26.9g, Kohlenhydrate 41.9g



1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Petersilienwurzeln**, die **Karotten** und die **Erdäpfel** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.



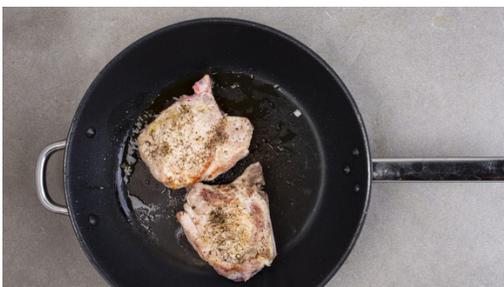
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für die **Schweinekoteletts** lassen. Im Rohr ca. 25-30Min. rösten, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern goldbraun ist.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen, eine Zehe hacken, die andere vierteln. Die **getrockneten Feigen** in dünne Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Fleisch braten

Kotelett mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit einem scharfen Messer von der Sehne befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 1-EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** mit dem **gehackten Knoblauch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und im Rohr ca. 6-8 Min. mitgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Feigen anbraten

Die **Feigen** und übrigen **Knoblauch** in derselben Pfanne im Bratensaft auf niedriger Hitze ca. 2-3 Min. anbraten. **Tipp:** Sollte beim Anbraten des **Koteletts** nur wenig Bratensaft entstanden sein, zusätzlich 1EL Olivenöl verwenden. Mit ca. 50ml Wasser ablöschen und ca. 1-2Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser reduziert ist.



6. Petersilienöl zubereiten

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und in einem hohen Gefäß mit 4EL Olivenöl fein pürieren. Mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzufügen. Die **Koteletts** mit dem **Röstgemüse** anrichten. Den **Knoblauch** und die **Feigen** über das **Fleisch** geben und mit dem **Petersilienöl** garniert servieren. Das **restliche Öl** dazu reichen.