

Saftiges Schweinekotelett

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



2 Personen

Heute tischen wir ein saftiges Schweinekotelett mit einem fruchtigen Birnen-Linsen-Gemüse auf. Die verschiedenen Geschmackskomponenten - würziges Fleisch, leicht süßliche Birnen und frische Kräuter - sorgen für ein wahres Geschmackserlebnis auf dem Teller! Mmh, da können wir es kaum abwarten zuzuschlagen!

Was du von uns bekommst

- frischer Estragon & Petersilie
- rote Zwiebel
- Schweinekotelett
- Karotten
- mittelscharfer Senf ¹⁰
- Birne
- saure Sahne ⁷
- braune Linsen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

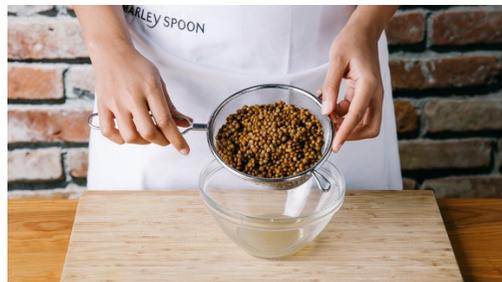
Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 59.4g



1. Fleisch vorbereiten

Die **Estragonblättchen** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Aus dem **Senf, 1EL Estragon** und 1-2TL Olivenöl eine **Marinade** anrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben. Auf einem Teller beiseitestellen.



4. Linsen vorbereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, unter kaltem, fließendem Wasser kurz abspülen und gut abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** und die **Karotte** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Birne** längs vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Fleisch anbraten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4Min. goldbraun anbraten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse dünsten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. andünsten. Die **Birnenwürfel**, 2EL Wasser und 1EL Essig zugeben, alles mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 1-2Min. dünsten.



6. Fertigstellen

Die **Linsen** mit dem **Gemüse** und der **Petersilie** vermengen und erneut mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **saure Sahne** mit dem **restlichen Estragon** und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die **Schweinekoteletts** mit dem **Birnen-Linsen-Gemüse** und der **Estragon-Sahne** servieren.