

Saftiges Schweinekotelett

mit feinem Birnen-Linsen-Gemüse



20-30min



3-4 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

- saure Sahne ⁷
- Karotten
- Schweinekotelett
- frischer Estragon & Petersilie
- Birnen
- rote Zwiebeln
- mittelscharfer Senf ¹⁰
- 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 630kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 44.0g, Eiweiß 59.3g



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Gemüse dünsten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. andünsten. Die **Birnenwürfel**, 4EL Wasser und 2EL Essig zugeben, alles mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 1-2Min. dünsten.



4. Linsen vorbereiten

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



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.



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.