



## Schweinekotelett mit Feigen

und winterlichem Ofengemüse



30-40min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 2 Petersilienwurzeln
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 250g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schweinekotelett
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung getrocknete Feigen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 627.0kcal, Fett 31.2g, Eiweiß 39.2g, Kohlenhydrate 40.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



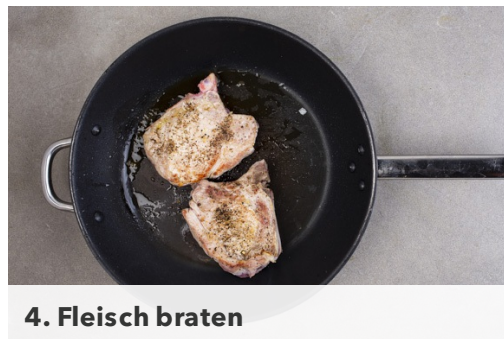
2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, dabei etwas Platz für die **Schweinekoteletts** lassen. Im Ofen ca. 15-20Min. rösten, bis das **Gemüse** gar und an den Rändern goldbraun ist.



3. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Die **getrockneten Feigen** in dünne Streifen schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Fleisch braten

Die **Koteletts** 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und im Ofen ca. 6-8 Min. mitgaren, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Feigen anbraten

Die **Feigen** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne im Bratensaft auf niedriger Hitze ca. 2-3 Min. anbraten. **Tipp:** Sollte beim Anbraten der **Koteletts** nur wenig Bratensaft entstanden sein, zusätzlich 1EL Olivenöl verwenden. Mit ca. 50ml Wasser ablöschen und 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 2-3EL Olivenöl fein pürieren. Mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzufügen. Die **Koteletts** mit dem **Ofengemüse** anrichten. Den **Knoblauch** und die **Feigen** über das **Fleisch** geben und mit dem **Petersilienöl** garniert servieren. Das **restliche Öl** dazu reichen.