

# Schweinenackenkotelett auf Rosenkohlsauce



## Zutaten für vier Personen:

4 Schweinenackenkoteletts, nicht zu dick geschnitten

2 EL Mehl

1 TL Salz

1/2 TL Kräuter der Provence

Pfeffer aus der Mühle

2 EL neutrales Öl

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

150 ml Marsala

250 ml Gemüsebrühe

60 g Crème fraîche

16 Röschen Rosenkohl

1. Bei dem Rosenkohl die Strünke abschneiden und die äußeren Blätter entfernen, dann vierteln. in 1,5 L Salzwasser ca. 6-7 Minuten blanchieren.

2. Zwiebel schälen und würfeln. In einer großen beschichteten Pfanne in Olivenöl anschwitzen, später Tomatenmark zugeben und mit angehen lassen.

3. Mit dem Marsala ablöschen, etwas einköcheln. Dann die Gemüsebrühe zugeben und nochmals ein wenig köcheln. Die Sauce in eine mittlere Schüssel gießen, die Pfanne säubern.

4. Das Fleisch in einer Mischung aus Mehl, Salz,

Pfeffer und Kräutern der Provence wenden. In der beschichteten Pfanne in 2 EL neutralem Öl auf beiden Seiten fast fertig braten.

Wenn die Pfanne nicht groß genug sein sollte, auf zwei Mal verteilen. Dann auf einen Rost in den auf 100° vorgeheizten Backofen geben und etwa 15-25 min gar ziehen lassen.

5. Inzwischen die Sauce wieder in die Pfanne gießen, den abgetropften Rosenkohl und die Crème fraîche dazu geben und ein wenig köcheln. Bei Bedarf weiter abschmecken.

6. Schweinenackenkoteletts mit der Rosenkohlsauce anrichten.

## Hinweise:

Dazu gibt es z.B. Pommes frites.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 13.01.2023