

Spanferkelkotelett mit Spätzle und Spitzkohlsalat



Zutaten für zwei Personen:

2 Spanferkelkoteletts
(oder vier, je nach Größe)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL neutrales Öl

Sauce:

100 ml trockener Weißwein
100 ml Hühnerbrühe
1 EL Mascarpone
Chiliflocken
Schmelzkäse (optional)

Spitzkohlsalat:

1/2 Spitzkohl (je nach Größe)
1-2 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer, Kümmel

Marinade für den Spitzkohlsalat:

6 EL Tomatensaft
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
2-3 EL neutrales Öl

1. Fettrand der Spanferkelkoteletts einschneiden, salzen und pfeffern.

2. In neutralem Öl bei nicht zu starker Hitze 3-5 Minuten auf jeder Seite braten, je nach Größe. Umdrehen, wenn die Koteletts anfangen zu "schwitzen".

Sauce:

1. 100 ml Weißwein einköcheln, 100 ml Hühnerbrühe und 1 EL Mascarpone oder entsprechende Menge Sahne zugeben und alles einköcheln lassen.

2. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Eventuell noch eine Scheibe Toastkäse in der Sauce schmelzen lassen.

Spitzkohlsalat:

1. Spitzkohl längs vierteln, Strunk herausschneiden, jedes Viertel nochmals längs 1-2 mal teilen und dann quer in gefällige Stückchen schneiden.

2. Die Spitzkohlflecken in einer beschichteten Pfanne in neutralem Öl bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten pfannenrühren. Mit Salz, Pfeffer und zerstoßenem Kümmel würzen.

3. Dann die Marinade mischen und die lauwarmen Kohlflecken damit beträufeln.

Hinweise:

Als weitere Beilage passen gut Spätzle. Siehe eigenes Rezept.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023