

# Spanferkelkoteletts mit Zucchini

## Côtes de cochon de lait aux courgettes



### Zutaten für zwei Personen:

6-8 Spanferkelkoteletts  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Kräuter der Provence  
Mehl zum Bestäuben  
1 EL Olivenöl  
ZucchiniGemüse:  
1 kleinerer Zucchini  
1/2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Paprika edelsüß  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
40 ml Noilly Prat  
75 ml Gemüsebrühe  
30 ml Sahne

1. Spanferkelkoteletts  
Zimmertemperatur annehmen lassen. Nachputzen und trocknen, salzen und pfeffern, mit Kräutern der Provence bestreuen und leicht mit Mehl bestäuben.  
2. In einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten je 3-4 Minuten in wenig Olivenöl braten.  
3. Zum Schluss optional den Bratensatz mit etwas Noilly Prat und Sauce von den Zucchini ablöschen und zu den Zucchiniabschnitten geben.

### ZucchiniGemüse:

1. Zucchini waschen, trocknen, Enden abschneiden. Längs vierteln, die Kante wegschneiden und in Scheiben schneiden.  
2. Knoblauch schälen, halbieren und in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl anbraten.  
3. Dann die Zucchiniabschnitte in dieser Pfanne knackig braten, zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Paprika edelsüß würzen. Mit Noilly Prat ablöschen, etwas einköcheln, Gemüsebrühe und Sahne zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Hinweise:

Das Bild zeigt als weitere Beilage frittierte Kartoffelscheiben.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 19.01.2023