

Spanferkelkoteletts mit Kümmelkartoffeln und Broccolipüree



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Spanferkelkoteletts
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kleinere Knoblauchzehe
1,5-2 TL italienische Kräuter
4-6 EL Olivenöl

Kümmelkartoffeln:

2-3 größere Kartoffeln
2 TL Kümmel
1/2 EL braune Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Broccolipüree:

1 Broccoli
1 Ecke Butter
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

1. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und italienischen Kräutern vermengen. Spanferkelkoteletts in dieser Marinade etwa 3 Stunden ziehen lassen.

2. Marinade abstreifen und Koteletts in einer Grillpfanne bei etwas höherer Hitze braten.

Kümmelkartoffeln:

1. Kartoffeln mit 1 TL Kümmel in etwa 45 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

2. In 1 EL brauner Butter bei geringer Hitze goldbraun ausbraten, mit

Salz, Pfeffer, Kümmel würzen.

Broccolipüree:

1. Broccoli waschen, Röschen abmachen, Stiele schälen und in feine Scheiben schneiden.

2. In Scheiben geschnittenen Knoblauch, die Zwiebelwürfel, die geschnittenen Stiele und etwa 1/3 der Röschen in Butter anschwitzen, mit der Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Wenn dann noch zuviel Brühe in der Pfanne sein sollte: einfach abgießen. Anschließend fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Restliche Röschen etwa 5 min in Salzwasser garen, abschrecken, grob hacken und unter die pürierte Broccolimischung heben. Nochmals abschmecken.

Hinweise:

Rezeptanregung: Eckart Witzigmann, Meine Hundert Hausrezepte, München 1986, Südwest Verlag, S. 159.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 210 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, deutsch

Rezept und Foto: Walter Stand 19.01.2023