

Gegrillte Spanferkelkoteletts mit Blumenkohlpuée



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Spanferkelkoteletts

Salz

neutrales Öl

Blumenkohlpuée:

300 g Blumenkohl (netto)

30-40 g Frischkäse

1/2 EL Butter (optional)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1. Spanferkelkoteletts zimmerwarm werden lassen. Grillpfanne auf höhere Hitze vorheizen.

2. Spanferkelkoteletts salzen und dünn mit dem neutralen Öl bestreichen. In der Grillpfanne auf jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten. Nicht zu lange braten, das Fleisch wird sonst trocken. Koteletts einige Minuten in Alufolie ruhen lassen.

3. Für eine Sauce (optional) löscht man den Bratensatz in der Grillpfanne mit 30 ml trockenem Weißwein ab und gießt mit 75-100 ml Gemisch aus Sahne und Gemüsebrühe auf. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Blumenkohlpuée im Servierring anrichten, Spanferkelkoteletts dazu legen. Optional vorher Saucenspiegel angießen.

Blumenkohlpuée:

1. Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

2. Abgießen, Frischkäse, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer vermengen. Es dürfen gerne noch kleine Stückchen vom Blumenkohl verbleiben.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, Spanferkel, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023