



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

SCHWEINEKOTELETTS MIT FENCHELKRUSTE, ÄPFELN, GESCHMORTEN ERBSEN UND GESCHMORTEM SALAT



ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 30 Minuten

PORTIONEN
2

ÜBERBLICK

Übrig gebliebener Salat sieht nur selten noch ansprechend aus. Hier finden Sie ein Rezept, mit dem Sie daraus eine kulinarische Köstlichkeit machen. Verwenden Sie die Salatblätter, um damit die schmackhaften Fleischsäfte aus den gebratenen Schweinekoteletts aufzusaugen – das sorgt für ein ganz neues Geschmackserlebnis.

ZUTATEN

Für die Schweinekoteletts und die Äpfel:

- 2 Äpfel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 4 Schweinekoteletts, mit Knochen
- 1 EL Fenchelsamen
- Meersalz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 6 Salbeiblätter
- 1 Thymianzweig
- 100 g Granatapfelkerne, zum Garnieren

Für die geschmorten Erbsen und den geschmorten Salat:

- 1 Kopfsalat, in einzelne Blätter gezupft (oder übrig gebliebene Salatreste)
- 100 g tiefgefrorene Erbsen

ZUBEREITUNG

- 1) Den Ofen auf 220 °C (Gasherdstufe: 7) vorheizen.
- 2) Die Äpfel längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in der Bratreine verteilen. Mit 1 EL Öl beträufeln.
- 3) Die Schweinekoteletts mit dem restlichen Öl, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer einreiben. Eine Bratpfanne mit Antihafbeschichtung bei mittlerer Hitze vorheizen und die Koteletts von beiden Seiten 30 Sekunden anbraten. Die Pfanne mit dem Bratensaft zur Seite stellen.
- 4) Die Koteletts auf das Bett aus Apfelscheiben legen und Thymian und Salbeiblätter darauf verteilen. Im Ofen 15 Minuten garen, bis die Koteletts die gewünschte Garstufe erreicht haben.
- 5) Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen. Währenddessen die Erbsen und den Salat zubereiten. Dafür 2 EL Wasser in die Bratpfanne geben, in der die Koteletts



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

angebraten wurden, und zum Köcheln bringen. Erbsen hineingeben und 2 Minuten köcheln. Anschließend den Salat dazugeben und abschmecken. In der Flüssigkeit weitere 2 Minuten schmoren.

6) Zusammen mit den Koteletts und den Äpfeln servieren.

Anmerkungen des Kochs: Ich streue gerne Granatapfelkerne über das Gericht. Denn damit sieht einfach jedes Gericht himmlisch aus!

Copyright Bild/Rezept © 2019 Le Creuset
www.lecreuset.com