

Kotelett mit Zwiebelgemüse

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Koteletts

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Kotelett(s) (ausgelöst)
- » Salz & Pfeffer
- » etwas Mehl
- » 2 Ei(er)
- » 100g Semmelmehl
- » 1 EL Butterschmalz
- » 600g rote Zwiebel(n)
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 Zweig Rosmarin
- » 100ml Portwein
- » 200ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 1 Prise Zucker
- » 150g Bohnen (grün)
- » 150g Zuckerschoten
- » 2 Tomate(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Koteletts abrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Erst im Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden. Im Butterschmalz ca. 8min anbraten.

2. Zwiebeln abziehen, in mundgerechte Stücke teilen. Im Olivenöl kurz andünsten. Die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Mit Portwein sowie Brühe zu den Zwiebeln geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Bei schwacher Hitze 6-8min dünsten.

3. Bohnen in Salzwasser ca. 8min garen. Zuckerschoten waschen, putzen und ca. 2min in Salzwasser blanchieren. Gemüse abgießen, mit gehäuteten, entkernten, in Streifen geschnittenen Tomaten zu den Zwiebeln geben. Mit den Koteletts und evtl. Zitrone anrichten.

Nährwerte: 640kcal/E52g/F23g/KH36g pro Portion

angelegt am: 28.02.2005

Rezept-Nr: 1587

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke