Koteletts mit Senf-Zwiebelkruste

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Koteletts

Zutaten (4 Personen)

» 800g Rosenkohl
» Salz & Pfeffer
» 4 Kotelett(s) (ausgelöst)
» 2-3 EL Öl
» 4 Zwiebel(n)
» 2 EL Senf
» 50g Frühstücksspeck
» 150g Crème fraîche
» Muskat
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, waschen und ca. 20min in kochendem Salzwasser garen. Koteletts waschen und trockentupfen. In 1-2 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 1min scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze weitere ca. 5min braten.

2. Inzwischen Zwiebeln schälen. Zwei Zwiebeln würfeln, zwei in Spalten schneiden. Zwiebelwürfel und Senf vermengen, auf die Koteletts streichen. Im heißen Ofen bei 200°C 3-4min überbacken.

3. Den Früstücksspeck in Stücke schneiden. 1EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig auslassen, Zwiebelspalten zufügen und mitbraten. Rosenkohl zufügen, Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fleisch und Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Petersilie garnieren.

Nährwerte: 450kcal pro Portion

angelegt am: 07.02.2007 Rezept-Nr: 2201

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