Kasseler Kotelett mit Honigananas

Fleisch-Gerichte » Kasseler » Kasseler & Ananas

Zutaten (4 Personen)

» 4 EL Mandelblättchen
» 1 Ananas
» 3 EL Honig
» 4 Scheiben Kasseler
» 4 EL Butter/Margarine
» Salz & Pfeffer
» 125ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 TL Senf
» 1 EL Crème fraîche
» 800g Brokkoli

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Beiseite stellen. Die Ananas gründlich schälen, und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch danach quer in Scheiben schneiden und mit Honig beträufeln.

2. Das Kasseler abbrausen, trockentupfen und in einer Pfanne in 2EL heißer Butter je Seite 2-3min braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. Die Ananasscheiben im Bratenfett auf beiden Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer bestreuen. Ebenfalls warm stellen. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Senf sowie Crème fraîche einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser in ca. 4min bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Brokkoli in 2EL Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Das Kasseler mit Honigananas, Brokkoli sowie der Soße auf Tellern anrichten.

Dazu nach Wunsch Kartoffelpüree servieren.

Nährwerte: 700kcal/E42g/F42g/KH27g pro Portion

angelegt am: 10.02.2004 Rezept-Nr: 958

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