

Koteletts mit Salbeibutter und Zitronen-Kartoffel-Stampf

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

4 Schweinekoteletts
400 g Kartoffeln
1 Brokkoli
4 Teelöffel Crème fraîche
2 Teelöffel frischer Salbei, fein gehackt
1 Teelöffel Zitronenzeste
2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
2 Teelöffel Butter
1 Olivenöl

Koteletts allein sind schon gut, aber werden sie von cremigem Kartoffelstampf mit Zitronennote und knackigem Brokkoli begleitet, hast du ein perfektes Trio auf deinem Teller.

- 1 -

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

- 2 -

Die Kartoffeln schälen und halbieren, größere Exemplare

vierteln. Die Brokkoliröschen vom Strunk lösen. Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Sobald sie gar sind, abseihen.

- 3 -

Die Knoblauchzehe halbieren und die Koteletts damit abreiben. 1/2 TL Öl in jedes Koteletts einmassieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Koteletts in eine sehr heiße Pfanne geben und von jeder Seite 1 Minute anbraten. Die Fleischstücke mit einer Zange aufrecht in die Pfanne halten und auf den äußeren Kanten je 1 weitere Minute braten.

- 5 -

Die Koteletts auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in einen Bräter legen und auf mittlerer Schiene 10 Minuten im Ofen weitergaren. Danach aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

- 6 -

Den Brokkoli in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 3-5 Minuten bissfest garen. Anschließend abseihen und warmhalten.

- 7 -

Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen, würzen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Zitronenzeste und Crème fraîche untermischen.

- 8 -

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zusammen

Koteletts mit Salbeibutter und Zitronen-Kartoffel-Stampf

mit 1 TL Olivenöl zum Schmelzen bringen. Sobald sie schäumt, den Salbei und 1 TL Wasser hinzugeben und 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Zitronensaft untermischen.

- 9 -

Kartoffelstampf und Brokkoli auf die Teller verteilen. Jeweils ein Kotelett obenauf legen und mit Salbeibutter beträufeln.