

## Schweinekotelett - so wird es richtig saftig

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Koteletts à 250 g

2 Koteletts à 250 g  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
2 Esslöffel Butter

Saftig, weich und mit brauner Kruste, so muss Schweinekotelett sein. Gar keine leichte Aufgabe, denn schnell wird es trocken und hat dann ungefähr so viel Charme wie eine abgelatschte Schuhsohle. Damit dir das erspart bleibt, habe ich hier die entscheidenden Tipps für dich zusammengetragen und stelle dir 5 Garmethoden vor, mit denen du dein Kotelett garantiert so hinkommst, wie du es magst.

### Kotelett – darauf musst du beim Kauf achten

Nicht umsonst ist das Schweinekotelett ein beliebter Klassiker in der Küche, der sich zum Kurzbraten, Panieren, Grillen und, und, und eignet. Wichtigstes Merkmal? Der **Knochen ist noch dran**. Und das ist auch gut so! Denn er verlangsamt den Garvorgang, wodurch dein Kotelett bei der Zubereitung nur wenig Flüssigkeit verliert und genügend Zeit bekommt, Aroma anzunehmen. Zusätzlich trägt das Bindegewebe des Knochens dazu bei, dass das

Fleisch saftig bleibt. Knochenmark und umgebendes Fett liefern noch mehr Aroma und wirken sich positiv auf den Geschmack aus.

Aber wieso sind manche Koteletts durchwachsen und manche nicht? Wieso haben sie mal ein dünnes Knochenstück und mal ein breites? Das ist abhängig davon, aus welchem Stück des Rückenstrangs sie geschnitten sind. Dieser verläuft beim Schwein beiderseits der Wirbelsäule zwischen Nacken und Hinterkeule. Koteletts aus dem vorderen Bereich heißen **Stiel- oder Rippenkoteletts** und sind etwas durchwachsener als **Lummer-, Lenden- oder Filetkoteletts** aus dem hinteren Bereich. Egal, welches du dir aussuchst, beim Kauf solltest du auf diese 4 Dinge achten:

### Die Farbe

Erster Anhaltspunkt für frisches Kotelett ist seine **rosa Farbe mit hellem Glanz**. Je nach Fütterung und Alter des Schweins kann diese schon mal intensiver oder blasser sein. Prinzipiell gilt jedoch: Je jünger das Schwein, desto heller sein Fleisch. Sieht dein Kotelett gräulich aus, lässt du lieber die Finger davon.

### Das Saffthaltevermögen

Je frischer das Kotelett, desto besser kann es den **Fleischsaft halten**. Liegen bereits geschnittenen Koteletts in der Auslage im eigenen Saft, weißt du, was das bedeutet: das Fleisch ist nicht mehr ganz frisch und von schlechterer Qualität.

### Die Schnittstärke

Achte beim Kotelett-Kauf auf die richtige Dicke der Stücke. Sind sie sehr dünn, werden sie beim Garen schnell trocken. Koteletts mit Knochen sollten eine **Schnittstärke von mindestens 2,5 cm - 4 cm** haben. **Ausgelöste**

# Schweinekotelett - so wird es richtig saftig

**Koteletts** sind bereits nach kurzer Zeit auf den Punkt und sollten daher mindestens eine **Schnittstärke von 2 cm** haben.

## Die Marmorierung

Fett ist nicht nur Geschmacksträger, sondern schützt dein Kotelett auch vor dem Austrocknen. Magst du es knusprig gebraten, halte dich beim Kauf an deutlich marmorierte Teilstücke. Denn für sie gilt: Je mehr Fett sie durchzieht, desto besser und länger vertragen sie Hitze. Außerdem kommen sie mit weniger Fett bei der Zubereitung aus. Magere Stücke hingegen vertragen die Hitze nur kurz und sind nicht so aromatisch wie marmorierte Stücke.

## Wo kannst du gutes Schweinekotelett kaufen?

Gute Schweinekoteletts bekommst du beim Metzger an der Theke sowie im Supermarkt – allerdings solltest du beim Kauf auf **Qualitätssiegel** achten. Legst du Wert auf eine artgerechte Haltung und gutes Futter der Tiere, halte dich an **Bio-, Demeter- und Neuland-Siegel**.

Keine Information zum Fleisch oder kein Siegel an der Theke zu sehen? Frag deinen Metzger, woher die Tiere kommen, wie sie gehalten werden und ob sie aus eigener Schlachtung sind. Kleine, regionale Anbieter produzieren ebenfalls hochwertiges Fleisch aus guter Haltung.

## Das musst du für gutes Schweinekotelett zahlen

Wenn ich auf der Speisekarte im Restaurant ‚Schweinefilet vom Lavastein‘, ‚Hähnchenbrust vom Grill‘ oder ‚Rumpsteak-Spieß mit Kartoffelpüree‘ lese, schlägt mein Herz ein kleines bisschen schneller. Wenn ich Preise von 15,80 €, 18,40 € und 21,90 € lese, bleibt mein Herz kurz stehen. Zu teuer? Nach kurzem Überlegen ist klar: Ein gutes Stück Fleisch hat seinen Preis – und das auch zu recht.

Die meisten Menschen bevorzugen Fleisch aus einer artgerechten Tierhaltung. Die unbequeme Wahrheit ist – die Wenigsten sind bereit, dafür mehr Geld auszugeben. Daher geht die Preisspanne für Schweinekotelett aus dem Discounter und vom Biometzger weit auseinander. Im Supermarkt bekommst du Koteletts **bereits ab ca. 3,65 €/kg**, beim **Biometzger ab ca. 24,00 €/kg**

Teurer wird dein Kotelett, wenn es von sogenannten

Edelschweinen stammt. Im Gegensatz zu unseren Hausschweinen werden diese Rassen grundsätzlich in Freilandhaltung aufgezogen, können sich artgerecht entwickeln und leben deutlich länger bis zur Schlachtung. Zu den bekanntesten Rassen gehört das **Ibérico Schwein**. Seine Besonderheit? Es wird überwiegend mit Eicheln gefüttert und schmeckt dadurch besonders nussig. Koteletts von diesem Schwein bekommst du ab **ca. 46,00 €/kg**. Etwas günstiger, aber ebenso lecker sind Koteletts des **Bunten Bentheimer Schweins** für **ca. 31,00 €/kg**. Dank ausgeprägter Marmorierung ist das Fleisch dieser Rasse besonders saftig. Ebenso wie das der **Havelländer Apfelschweine**. Ihre Fütterung basiert auf natürlichen Apfeltrester, die sich auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und somit auf die Qualität des Fleisches auswirken. Fein marmorierte, zarte Koteletts für **ca. 17,00 €/kg** liefern den Beweis.

Ich persönlich esse am liebsten Koteletts vom **Schwäbisch Hallischen Landschwein**. Mit ca. 15,00/kg sind hochwertige Koteletts dieser Schweinerasse auch für mich, mit kleinerem Geldbeutel, erschwinglich. Außerdem ist das dunkle, feste Fleisch kräftiger im Geschmack. Genau wie ich es mag!

## Kotelett richtig aufbewahren

Ab dem Kaufdatum beim Metzger hält sich Schweinekotelett **2-3 Tage** im Kühlschrank frisch. Mein Tipp: Schweinekotelett aus der Verpackung nehmen, auf einen Teller legen und abgedeckt bei einer Temperatur zwischen **2 °C und 4 °C** kaltstellen. Die Verpackung vom Metzger oder aus dem Supermarkt ist meist nur für den Transport gedacht und nicht für eine längere Lagerung geeignet.

## Kotelett einfrieren und auftauen

Mit Hunger einkaufen endet bei mir meistens mit vollem Einkaufswagen und 2 Koteletts mehr, als auf dem Einkaufszettel standen. Das Gute daran: ich bin vorbereitet, wenn mich der Koteletthunger packt – sie lassen sich problemlos bis zu **6 Monate** einfrieren.

**So frierst du Schweinekotelett ein:** Kotelett mit einem Küchentuch trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel legen. Möglichst viel Luft aus dem Beutel drücken, damit Bakterien und Gefrierbrand in Schach gehalten werden. Noch besser: Schweinekotelett vakuumieren und einfrieren.

# Schweinekotelett - so wird es richtig saftig

Du hast kein Vakuumiergerät? Frag deinen Metzger nach diesem Service. In der Regel übernimmt er das gerne für dich.

**So taust du Schweinekotelett auf:** Kotelett aus dem Gefrierbeutel nehmen und auf einem Teller schonend im Kühlschrank (über Nacht) auftauen lassen. Wenn es schneller gehen soll: Fleisch im Gefrierbeutel in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen oder auspacken und mit der Auftaufunktion der Mikrowelle auftauen.

## Schweinekotelett mit Salz würzen – 2

### Möglichkeiten

Auf diese Küchenweisheit stoße ich immer wieder: Kotelett vor dem braten nicht salzen! Wieso? Angeblich entzieht Salz dem Fleisch Flüssigkeit, sodass es beim Braten trocken wird. Ob das stimmt? Nur teilweise. Bevor ich dich allerdings mit Osmose, Membran und Molekülen langweile, sage ich dir: du kannst dein Kotelett vor der Zubereitung salzen und es wird saftig sein. Du musst nur den Faktor **Zeit** beachten.

### Möglichkeit 1: Nasspökeln



Schweinekotelett nasspökeln

Nasspökeln ist besonders für magere Stücke aus dem Kotelettstrang sinnvoll. Da sie bei der Zubereitung Wasser verlieren und nur wenig Fett enthalten, werden sie sehr schnell zäh. Legst du magere Koteletts vor dem Garen in Lake ein, bleibt es saftig und zart. Einziges Manko: Das Kotelett erhält nur schwer eine knusprige Kruste.

**Für die Lake:** 500 ml Wasser mit 3 EL Salz, 3 EL Zucker, 1 TL Wacholderbeeren, ½ TL schwarze Pfefferkörner, 2

Thymianzweige und 1 halbe Knoblauchknolle einmal aufkochen. So lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Lake in eine Schüssel füllen und mit 1 Liter kaltem Wasser auffüllen. Wenn die Lake vollständig abgekühlt ist, Kotelett hineinlegen und **30-60 Minuten kaltstellen**.

### Möglichkeit 2: Trockenpökeln



Schweinekotelett trockenpökeln

Die knusprige Kruste gehört auf dein Kotelett wie Butter auf Brot? Dann ist Trockenpökeln die bessere Alternative. Durch das Salzen bildet sich auf der Oberfläche des Koteletts eine dünne Schicht aus sehr konzentrierter Lake, da zunächst Flüssigkeit austritt. Nach einiger Zeit dringt das Salz ins Fleisch ein und verändert die Struktur der Muskelzellen. Ergebnis ist, dass das Fleisch mehr Flüssigkeit halten kann und es sogar von der Oberfläche wieder einzieht. Nachteil am Trockenpökeln: Du brauchst Geduld. Erst nach mindestens **12 Stunden** kannst du dein Kotelett zubereiten.

**Für das Trockenpökeln:** Schweinekotelett mit ¾ TL Salz grobem Salz bestreuen und unbedeckt 12 Stunden kaltstellen.

### Schweinekotelett marinieren

Mit einer Marinade verleihst du deinem Kotelett eine intensive Würze – und das ohne großen Aufwand. Mein Favorit: eine Öl-Marinade mit Chili und Honig. Ihr Pluspunkt – nach mindestens 2 Stunden hat dein Fleisch die Aromen aufgenommen und ist bereit für die Pfanne. Generell gilt jedoch: Je länger du das Fleisch einlegst, desto besser können die Aromen einziehen. Wichtig ist – bereite deine Marinade immer selbst zu. Wieso?

# Schweinekotelett - so wird es richtig saftig

- Du kannst auf **Konservierungsstoffe** und **Geschmacksverstärker** verzichten und weißt genau, was in der Marinade enthalten ist.
- Du kannst die **Gewürze nach deinem Geschmack** aussuchen und entscheidest, wonach dir der Gaumen heute steht. Frische Kräuter, scharf, fruchtig oder einfach eine Kombination aus allen drei? Erlaubt ist, worauf du Lust hast.
- Du kannst **hochwertige Öle** verwenden, die sich auf den Geschmack auswirken. Ein feines Rapsöl oder Olivenöl eignen sich gut zum Marinieren.

Mein Tipp für eine besonders schöne Kruste: gib etwas Zucker, Honig oder Ahornsirup zur Marinade. Der Zucker karamellisiert beim Braten und verleiht dem Fleisch nicht nur eine dunkle Kruste, sondern auch den letzten Schliff.

## Kotelett panieren



Panierstraße

Wenn du deinem Kotelett eine knusprige Hülle umlegen möchtest, brauchst du nur eine Handvoll Zutaten, aus denen du die Panierstraße aufbaust:

- **Mehl**, um die Kotelettoberfläche zu trocknen, damit das Ei besser haften bleibt.
- **Ei und Sahne**, die als Klebstoff für das Paniermehl dienen.
- **Paniermehl**, das die goldbraune, knusprige Hülle um das

Kotelett bildet.

Mein Tipp: Mach das Paniermehl aus **1-2 Tage altem Weißbrot** selbst. Auf diese Weise gewinnt deine Panade an Geschmack.

**So panierst du dein Kotelett:** 1 Ei mit 1 EL Sahne verquirlen. 3 Teller nebeneinander aufstellen und 2 EL Mehl, das verquirlte Ei und 3 EL Paniermehl auf die Teller verteilen. Kotelett erst von beiden Seiten im Mehl wenden und vorsichtig abklopfen. Anschließend im verquirlten Ei wenden, sodass es vollständig bedeckt ist. Zum Schluss von beiden Seiten im Paniermehl wenden.

## Kotelett rosa garen – so wird es saftig



Die ideale Kerntemperatur für rosa Schweinekotelett ist ca. 57°C

Bei dem Koch meiner Lieblingskochsendung sieht das alles ziemlich einfach aus: Pfanne heiß werden lassen, Kotelett rein, einmal drehen, einmal wenden und ruhen lassen. Fertig wie bestellt: Saftiges Kotelett mit einem leicht rosa Kern. Kein Vergleich zu meinen ersten Kotelettversuchen. Was ich bei meinen Versuchen mit der Zeit gelernt habe – den Gargrad des Koteletts mithilfe des **Handballentest** zu überprüfen.

**So geht's:** Halte Zeige-, Mittel-, Ring- oder kleinen Finger deiner rechten Hand an die Daumenspitze. Mit dem Zeigefinger der linken Hand fühlst du, wie fest der Daumenballen ist. Vergleiche die Festigkeit mit der dicksten Stelle des Koteletts, um auf den Gargrad zu schließen.

## Schweinekotelett - so wird es richtig saftig



Der Handballentest für die perfekte Garstufe

- 1) **Medium rare:** Daumen und Zeigefinger zusammenlegen.
  - 2) **Medium:** Daumen und Mittelfinger zusammenlegen.
  - 3) **Medium well:** Daumen und Ringfinger zusammenlegen.
- Well done:** Daumen und kleinen Finger zusammenlegen.

Du möchtest nichts dem Zufall überlassen? Dann ist ein Küchenthermometer das richtige Hilfsmittel für dich.

- Magst du dein Kotelett saftig und leicht rosa im Kern, sollte seine **Kerntemperatur ca. 57 °C** betragen.  
Bedenke: Das Kotelett zieht beim Ruhen nach. Nimm das Fleisch bereits bei einer **Kerntemperatur von ca. 53 °C** aus der Pfanne, damit sein Kern noch rosa ist, wenn du es anschneidest.
- Magst du dein Kotelett lieber durchgegart, halte dich an eine **Kerntemperatur von ca. 66 °C**.

### Kotelett zubereiten – 5 Methoden



Saftig gegartes Schweinekotelett

Kotelett kannst du auf verschiedene Weise zubereiten, dass es saftig auf deinem Teller landet. Ob braten, grillen oder Sous vide garen – die Garzeit ist abhängig von der Dicke des Fleisches. Diese 5 Garmethoden sind auf **Koteletts à 250 g** ausgelegt. Bedenke: hast du dünnere Koteletts oder Koteletts ohne Knochen, verkürzt sich die angegebene Garzeit.

### Kotelett in der Pfanne braten

- 1 -

Koteletts mit einem Küchentuch trocken tupfen.



- 2 -

Koteletts mit Pflanzenöl einreiben.

## Schweinekotelett - so wird es richtig saftig



- 3 -

Pfanne erhitzen und Koteletts pro Seite 2,5 Minuten braten. Nach 1 Minute Koteletts um 180 Grad drehen, sodass es gleichmäßig braun wird.



- 4 -

Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinzufügen, schmelzen lassen und über die Koteletts schöpfen.

- 5 -

Koteletts aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln, 10 Minuten ruhen lassen.

### Kotelett im Ofen garen

Backofen auf 160 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kotelett à 250 g mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Pflanzenöl einreiben. Pfanne erhitzen und

Kotelett pro Seite ca. 40 Sekunden scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im heißen Ofen 17 Minuten backen. Kotelett 10 Minuten ruhen lassen.

### Kotelett Sous vide garen

Wasserbad mit dem Sous Vide Gerät auf 60 °C erhitzen. Kotelett à 250 g mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Folienbeutel vakuumieren und im Wasserbad 50 Minuten garen lassen. Kotelett aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Koteletts pro Seite ca. 45 Sekunden scharf anbraten.

Guide einbauen

### Kotelett grillen

Grill vorheizen. Grillrost einfetten. Kotelett à 250 g mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Grillrost legen und bei direkter Hitze pro Seite ca. 3 Minuten scharf anbraten. Grillhaube schließen und Koteletts bei indirekter Hitze ca. 10-15 Minuten weiter garen, vom Grill nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

### Kotelett smoken

Smoker vorheizen und auf eine Temperatur von 120 °C bringen. Kotelett à 250 g mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Rost legen und ca. 1,5 Stunde garen, bis es eine Kerntemperatur von ca. 57 °C erreicht hat. Kotelett 10 Minuten ruhen lassen.

**Zeig, was du kannst! 6 Rezepte zum Nachmachen**