

# Schweinekoteletts

mit Zitronenschiffchen, Tomatensalat & Kartoffeln

20-30 Minuten



G



rote Zwiebel



Fleischtomate



Grüne Tomate



Zitrone (BIO)



Schweinefilet



Griechischer Feta



Basilikum



Gemüsebrühe



Honig



Kartoffeln

## Lass uns anfangen

Denken Sie daran, Ihre Hände 20 Sekunden lang zu waschen, bevor Sie beginnen. Dann spülen Sie Gemüse, Obst und Kräuter. Vergessen Sie nicht, Ihre Hände und Küchenutensilien sofort nach dem Umgang mit rohem Fleisch und rohem Fisch zu waschen.

### Küchenutensilien

Schneidebrett, Pfanne, Topf, Sieb, Reibe, Schälchen

### Zutaten

	2 PERS.	4 PERS.
Kartoffeln	500 g	1000 g
Fleischtomate	1 Stück	2 Stk
Grüne Tomate	1 Stück	2 Stk
rote Zwiebel	1/2 Stk	1 Stück
Zitrone (BIO)	1 Stück	1 Stück
Griechischer Feta 7) Das	75 g	150 g
Schweinefilet	300 g	600 g
Basilikum	1 Pose	1 Pose
Butter 7) ( Schritt 5)	40 g	80 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	8 g
Wasser* (Schritt 5)	2 EL	4 EL
Honig	1/2 Packung	1 Paket
Salz, Pfeffer, Olivenöl	je nach Geschmack und Bedürfnissen	

### Nährstoffgehalt ( Basierend auf unvorbereiteten Zutaten)

	PRO 100 G.	PRO TEIL 716 G.
Energie	426 kJ / 102 kcal	3046 kJ / 728 kcal
Fett	5 g	34 g
Gesättigte Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	8 g	60 g
Davon Zucker Protein	2 g	17 g
	6 g	43 g
Ballaststoff	1 g	7 g
Salz	0,4 g	2,5 g

**Zutaten, Gemüsebrühe:** Gemüseauskochen (Wasser, Zwiebel, Karottenextrakt, Tomate, Sellerie, Kräuter, Knoblauch, Gewürze), Salz, Glukosesirup, Maltose-Dextrin, Hefeextrakt, Zucker, Aroma, Rapsöl



### 1. Gemüse vorbereiten

Bringen Sie einen Topf mit leicht gesalzen **Wasser** zum Kochen.

**Kartoffeln** (ungeschält) waschen und halbieren.

**Tomaten** in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Zitronenschale reiben und in Schiffchen schneiden.

**WICHTIG:** Denken Sie daran, die Zitrone vor dem Schälen zu waschen.



### 4. Tomatensalat zubereiten

**Basilikum** fein zupfen.

**Tomaten, rote Zwiebel, Basilikum** und ein Spritzer **Olivenöl** in eine Schüssel geben.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Alles durchmischen.



### 2. Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** für ca. 20 Minuten kochen bis diese weich sind.

**Kartoffeln** abgießen, **Zitronenschale**, zerbröselten **Feta** und ein Stück **Butter** hinzugeben.

Mit einer Gabel leicht zerdrücken.



### 5. Zitronenhimmel machen

Pfanne kurz ausspülen und darin ein Stück **Butter** bei mittlerer bis hoher Hitze braten.

Dazu geben Sie die **Gemüsebrühe, Wasser, Honig** und ein Spritzer **Zitronensaft**, aufkochen lassen und für 2 min. weiter kochen bis es leicht eingedickt ist.

Nehmen Sie die Pfanne vom Herd.

Koteletts hinzufügen mit allen Fleischsaft der ausgetreten ist.



### 3. Koteletts braten

**Schweineledne** in Koteletts schneiden (2 pro Person).

Etwas **Olivenöl** in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.

Die **Schweinekoteletts** für 3 - 4 min. auf jeder Seite braten. **Schweinekoteletts** auf einen Teller ruhen lassen.

**WICHTIG:** Die **Koteletts** sind fertig, wenn das Fleisch durch gegart ist und ohne einen Hauch von rosa ist.



### 6. Servieren

**Kartoffeln, Tomatensalat** und **Koteletts** auf Tellern anrichten.

Mit **Zitronensaft** beträufeln.

Mit den restlichen **Zitronenschiffchen** garnieren.

**Guten Appetit!**

### HALLO ZITRONE!

Ein Klassiker der griechischen Küche und oft der Grund, warum griechisches Essen selten mit Sauce serviert wird. Zitrone stimuliert den Speichelfluss, so dass sich das Essen nicht trocken anfühlt.