

65 Jahre Qualität
Seit
1934
Früheres von heimischen Höfen

Metzgerei

A. Scherner



empfiehlt:

Rezept

Nr.: 13

Kotelett, Pellkartoffeln und Salat



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Pro Portion: ca. 790 Kal./3310 Joule

Man benötigt für 2 Personen

400 g Kartoffeln, 2 Schweinkotelett (ca. 180 g), Salz, Pfeffer, 2 kleine Zwiebeln, 5 EL Öl (z. B. Rapsöl), 1 kleiner Kopf Pflücksalat, 8 Kirschtomaten, 4 EL Essig, etwas Zucker, 1 Packung (200 g) Sour Cream, 40 g Alfalfa-Sprossen, Edelsüßpaprika

Zubereitung

1. Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser kräftig abbürsten und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.
2. Inzwischen die Kotelett waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Zwiebeln zufügen und knusprig braten.
3. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Restliches Öl darunterschlagen. Salat und Tomaten in der Vinaigrette wenden.
4. Kotelett mit Zwiebelringen und etwas Bratfett auf einem Teller anrichten. Kartoffeln abgießen, einschneiden, etwas auseinanderdrücken, mit Sour Cream füllen, mit Sprossen und Paprika bestreuen. Salat mit auf den Teller geben.

Guten Appetit!