



Schweinekotelett in Kräuter der Provence mit Esterházy-Gemüse

Zutaten (für vier Personen)

4 Schweinekoteletts (à 150 g)
2 Zehen gehackter Knoblauch
2 EL Mehl
2 Eier
je 1/2 TL Kräuter der Provence (Bohnenkraut, Estragon, Lavendel, Oregano, Rosmarin, Thymian)
2 EL Olivenöl
je 130 g feine Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie
2 EL gerösteter Sesam
300 ml brauner Kalbsfond
12 Kirschtomaten
1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Schweinekotelett mit gehacktem Knoblauch bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Durch die aufgeschlagenen Eier mit den Kräutern der Provence ziehen, in heißes Olivenöl legen, restliche Eihülle darauf verteilen, wenden, goldgelb auf den Punkt braten, zur Seite ziehen, mit Restwärme durchziehen lassen.

Feine Streifen von Karotten, Lauch, Sellerie in wenig Öl kurz angehen lassen. Gerösteten Sesam zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten kurz anbraten und würzen. Braunen Kalbsfond erhitzen, mit etwas Stärke abbinden, als Spiegel auf flachem Teller angießen. Kotelett daraufsetzen, Esterhazy-Gemüse darauf anhäufeln, Kirschtomaten ansetzen und alles mit Rosmarin garnieren.

Nährwerte pro Portion

446 kcal - 25 g Fett - 40 g Eiweiß - 20 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.