

Kotelettes vom Schwein mit Chinakohl, Kakao und Erdnüssen



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Chinakohl	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Öl	3 EL
Butter	1 EL
Geflügelbrühe	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Kakaopulver	2 TL
Puderzucker	2 TL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Kotelettes vom Schwein zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken.
2. In einer (Grill-)Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Koteletts ca. 10 Min. unter mehrmaligem Wenden braten (alternativ kannst du die Koteletts auch auf dem Grill zubereiten).
3. In einer zweiten Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Chinakohl darin ca. 5 Min. dünsten. Mit Geflügelbrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. In einer Schüssel Kakaopulver und Puderzucker mischen und leicht über das Schweinefleisch streuen. Nochmals ca. 1 Min. braten, sodass der Zucker karamellisiert. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch darin ca. 5 Min. zugedeckt ruhen lassen.
5. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Schweinekoteletts salzen und pfeffern. Chinakohl und Koteletts auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	733 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	51 g