



Koteletts mit krossen Kartoffeln und Pastinaken-Haselnuss- Rahm



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	15 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Pastinaken	3 St.
Haselnusskerne, ganz	2 EL
Schlagsahne	150 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln gründlich waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Danach auf einem Backblech verteilen und ca. 15–18 Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit die Scheiben wenden.
2. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Blätter der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen. Pastinaken waschen, schräg in dünne Scheiben schneiden und im Salzwasser ca. 9 Min. auf mittlerer Stufe garen.
3. Koteletts waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch ca. 1–2 Min. beidseitig anbraten. Danach pfeffern und auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. weiterbraten. Dabei gelegentlich wenden.
4. Haselnüsse, Salz und Pfeffer zu den Pastinaken geben und ca. 1 Min. mitgaren. Mit Sahne ablöschen, aufkochen, Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Koteletts mit krossen Kartoffeln und Pastinaken-Haselnuss-Rahm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	957 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	52 g