



Koteletts vom Schwein an gebratenen Tomaten und mit Knoblauch und Thymian verfeinerter Kräuterbutter



Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 40min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	20 g
Salz	
Olivenöl	9 EL
Strauchtomaten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Pfeffer, schwarz	
Butter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. Rosmarin und 10 g Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffeln mit Rosmarin, Thymian, Salz und 5 EL Olivenöl mischen und im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Übrigen Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mehl auf einen flachen Teller geben. Die Koteletts vom Schwein waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in Mehl wenden.
3. Etwa 10 Min. vor Garenden der Kartoffeln in einer Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Koteletts ca. 2 Min. von einer Seite braten, wenden und ca. 1 Min. braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen.
4. 1 EL Olivenöl im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Tomatenscheiben ca. 2 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

5. Butter in der gleichen Pfanne aufschäumen lassen, Knoblauch und Thymian dazugeben, leicht salzen und pfeffern, Schweinekoteletts wieder zurück in die Pfanne legen, durchschwenken und mehrmals in der Kräuterbutter wenden. Gebratene Tomaten mit Kotelett und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	943 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	59 g