

Frittierte Schweinenackenkoteletts mit Rosenkohl und Pommes frites



Koteletts, Pommes und Gemüse

Jetzt hätte ich doch beinahe einen „Frittierten Teller“ zubereitet, denn ich überlegte, ob ich zusätzlich zu den Koteletts und den Pommes frites auch noch die Rosenkohlröschen frittiere. Das war mir dann aber doch zu viel des Guten. Ich habe sie wie gewohnt in kochendem Wasser gegart und etwas gesalzen.

Die Pommes frites bekommen je nach Produkt und gewünschter Bräune und Knusprigkeit 2–3 Minuten bei 180 °C im siedenden Fett in der Friteuse. Und die Schweinenackenkoteletts gare ich mit Knochen 2 Minuten auf jeder Seite ... ähhh natürlich im Ganzen ebenfalls im siedenden Fett.

Der Vorteil bei dieser Zubereitung: Das Essen ist nach sehr

kurzer Zeit fertig, es braucht gerade mal etwa 15 Minuten.
Und: Alle Zutaten passen fast nicht mehr auf einen normalen, großen Teller.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts (etwa 350 g)
- 200 g Rosenkohl
- eine große Portion Pommes frites
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit einige Minuten | Garzeit 10–12 Min.

Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen und Rosenkohl darin etwa 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Fett in einer Friteuse auf 180 °C erhitzen und die Pommes frites einige Minuten bis zur gewünschten Bräunung und Knusprigkeit frittieren. Herausnehmen, auf einen separaten Teller geben und gut salzen. Auf einen großen Teller geben und warmhalten.

Koteletts für 2 Minuten in die Friteuse geben. Herausnehmen, auf den separaten Teller geben und salzen und pfeffern. Den austretenden Fleischsaft aufheben. Koteletts zu den Pommes frites auf den großen Teller geben. Fleischsaft über die Koteletts geben, aber nicht über die Pommes frites, damit sie knusprig bleiben.

Rosenkohl aus dem Wasser herausnehmen, leicht salzen, zu Koteletts und Pommes frites geben und alles servieren.

Nackenkoteletts Kräuterbutter

mit



Koteletts

Heute nur ein schnelles Essen, zu dem man auch nicht viele Zutaten braucht: Nackenkoteletts, Kräuterbutter, Salz und Pfeffer und zwei Schrippen. Ein kleiner Snack am Abend.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweinenackenkoteletts
- Kräuterbutter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schweineschmalz
- Schrippen

Zubereitungszeit: 5–6 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Nackensteaks auf beiden Seiten jeweils einige Minuten anbraten. Herausnehmen, auf einen

Teller geben, salzen und pfeffern und die Kräuterbutter darüber verteilen. Dazu zwei Schrippen reichen.