

# Überbackene Schweinekoteletts mit Konjak-Spaghetti-Salat



Kross gebraten

Konjak ist ein Wurzelgemüse, das in asiatischen Ländern schon sehr lange verwendet und zubereitet wird. Man kann die Spaghetti wie ein Pastagericht mit einer Sauce oder einem Pesto servieren, in der Pfanne braten, als Einlage für eine Suppe verwenden oder kalt als Salat zubereiten. Da sie aus Gemüse bestehen, sind sie auch für die vegane Küche geeignet.

Hier passt dies natürlich aufgrund der Hauptzutat, den Schweinekoteletts, nicht zusammen. Aber sie sind einmal eine gelungene Alternative, die man nicht so oft kauft oder zubereitet und isst. Ich habe die Zubereitung als Salat vorgezogen. Angemacht mit einem Frenchdressing.

Optisch erinnern die Konjak-Spaghetti übrigens sehr an normale Reisnudeln, die auch weiß und fast durchsichtig sind.

Da ich Appetit auf Steaks oder Koteletts hatte, boten sich die

Spaghetti als Salatbeilage gut an. Da ich noch Mozzarella vorrätig hatte, wählte ich ihn zum Überbacken der Koteletts aus.



Frisch und lecker

Allerdings hat das Überbacken der Koteletts mit dem Käse unter der Grillschlange von Backofen oder Mikrowelle auch so seine Tücken. Die Koteletts werden für etwas Röstspuren nur jeweils eine Minute auf jeder Seite in der Pfanne in Öl angebraten. Dann kommen sie zum Überbacken unter den Grill. Durch dessen Hitze garen sie aber noch kräftig nach, so dass man sie nicht zu lange überbacken kann. Ich habe dafür 5 Minuten gewählt. Die Koteletts haben dann noch deutlich nachgegart, aber der Käse war nur sehr mäßig verlaufen. Ich habe die Koteletts dann aber doch schon serviert.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinekoteletts (à 250 g)
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- 2 Mozzarella (2 Packungen à 125 g)

- Olivenöl
- 250 g Konjak-Spaghetti (1 Packung)

*Für das Frenchdressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.*



Mit Mozzarella leicht überbacken

Für das Dressing Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schale geben.

Alle weiteren Zutaten dazugeben und vermischen.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben und unter fließendem, kaltem Wasser abspülen.

Dann eine Minute in siedendem Wasser garen.

Herausnehmen, wieder in das Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Konjak-Spaghetti auf zwei Schale verteilen, Frenchdressing darüber geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Koteletts auf beiden Seiten mit der Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Jeweils eine Minute auf jeder Seite in siedendem Fett in zwei Pfannen kross anbraten.

Mozzarella quer jeweils in zwei Scheiben schneiden.

Koteletts auf zwei feuerfeste Teller geben, jedes Kotelett mit einer Mozzarella-Scheibe belegen und alles unter dem Grill 5 Minuten überbacken.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Jeweils eine Schale mit dem Salat dazu servieren. Guten Appetit!

---

# **Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, weißen Bohnen und Jasminreis**



Mit leckerer Kräuterbutter

Manchmal darf es auch ruhig eine Zutat aus der Dose sein.

In diesem Fall sind es weiße Bohnen aus der Dose. Eingelegt bzw. vorgegart in Tomatensauce.

Das passt gut zu der zweiten Beilage, Jasminreis. Denn für diesen ist eine Sauce immer gut geeignet.

Als Hauptzutat gibt es Schweinekoteletts. Kurz gebraten in der Pfanne.

Mit Steak-Gewürzmischung gewürzt.

Und noch etwas Kräuterbutter verfeinert.

Für 2 Personen

- 4 Schweinekoteletts (à etwa 200 g)
- 8 Scheiben Kräuterbutter
- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- $\frac{1}{2}$  Tasse Jasminreis
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (in Tomatensauce, 400 ml)
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 10 Min.



Kross gebratene Schweine-Koteletts

Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Koteletts mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

Öl in zwei Pfannen erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Bohnen in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 3 Minuten erhitzen.

Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben. Auf jedes Kotelett zwei Scheiben Kräuterbutter geben.

Reis auf die beiden Teller verteilen.

Ebenfalls die Bohnen dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gebratener Pansen mit Spiegelei und Bratkartoffeln



Eine Art Brat-Teller

Pansen bietet sich gut zum Braten in Butter an. Er wird dann sehr kross und knusprig und schmeckt ausgesprochen gut.

Pansen muss jedoch vorgegart werden, am besten 3–4 Stunden in Gemüsefond garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Um eine Art Brat-Teller zuzubereiten, kommen jeweils zwei Spiegeleier dazu.

Und dann als eigentliche Beilage Bratkartoffeln.

Fertig ist ein sehr krosses, knuspriges Gericht, das sicherlich jedem schmeckt.

Für 2 Personen

- 400 g vorgegartener Pansen
- 4 Eier
- 8 Kartoffeln

- Steak-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Alles kross und knusprig gebraten

Kartoffeln schälen und in grobe Stücke zerkleinern.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Kartoffeln darin 10–12 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Vorgegarten Pansen in kurze, dicke Streifen schneiden.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten kross und knusprig braten. Salzen und pfeffern.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und warmhalten.

Butter in der gleichen Pfanne erhitzen und Pansen darin ebenfalls unter mehrmaligem Rühren etwa 10 Minuten kross braten.

Mit Steak-Gewürzmischung und Salz würzen.

In den letzten vier Minuten der Garzeit Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen.

Vier Eierringe hineinstellen.

Eier nacheinander aufschlagen und jeweils ein Ei in einen Eierring geben. Salzen und pfeffern. Eier etwa vier Minuten braten.

Pansen auf zwei Teller verteilen.

Jeweils zwei Eier auf den Pansen geben.

Bratkartoffeln dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!