

Schweinskoteletts mit Nussvinaigrette

20 Minuten

Leicht



Zutaten

- 3 Esslöffel Haselnüsse
- ½ Bund glattblättrige Petersilie

- 2 Esslöffel Essig
- 1½ dl Fleischbouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig

- 1 Esslöffel Bratbutter
- 4 Schweinskoteletts (je ca. 220 g)
- ¾ Teelöffel Salz

Pro Person: 25 g Fett, 34 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 1599 kJ (382 kcal)

Kochanleitung



1
Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken. Petersilie fein schneiden.



2
Essig, Bouillon, Sojasauce und Honig verrühren. Haselnüsse und Petersilie darunterühren.



3
Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Koteletts beidseitig je ca. 5 Min. braten, würzen.

Dazu passt: Kartoffelstock.