

Schweinekoteletts mit Topinambur-Chips und Spinat

Zutaten für Fleisch und Chips (für 4 Personen):

- 4 Schweinekoteletts
- 250 ml salzarme Sojasoße
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 80 ml Apfel-Balsamessig
- 2 Sternanis
- 2 EL Honig
- 4 Zehen junger Knoblauch
- 0,5 Apfel
- 0,5 mittelscharfe Chili-Schote
- 1 Stück Ingwer
- 6 Knollen Topinambur
- hitzebeständiges Fett, z.B. Kokosfett
- Salz
- 0,5 Bund Koriander

Zunächst die Marinade ansetzen. Dafür Sojasoße, Apfelsaft, Sternanis und Honig in einen Topf geben. Ungeschälte Zehen und den Stiel des jungen Knoblauchs (oder statt des Stiels einige Zehen mehr), grob geschnittenen Apfel und die Chili dazugeben. Ingwer abschaben, in grobe Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Stiele des Korianders bis zur Hälfte abschneiden und hinzufügen. Alles verrühren und zum Kochen bringen. Die Marinade etwa 20-30 Minuten lang einköcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Eine tiefe Pfanne zum Frittieren aufstellen und mit Frittieröl oder Kokosfett etwa 5 cm hoch füllen. Die Topinamburknollen waschen, in feine Scheiben schneiden und nach und nach im heißen Öl frittieren. Nicht zu viele Topinambur-Scheiben auf einmal in das Fett geben, sonst kleben die Chips zusammen. Die Chips beim Frittieren vorsichtig hin- und herbewegen und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Nach etwa 1,5-2 Minuten sind sie fertig ausgebacken. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen, mit etwas Salz würzen und trocknen lassen. Erst dann werden sie knusprig.

Die Koteletts salzen und in einer heißen Pfanne (am besten in einer Grillpfanne) in etwas Öl etwa 6 Minuten braten, dabei einmal wenden. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Fleisches.

Die fertig gebratenen Koteletts in eine große, hitzebeständige Schale legen. Einige EL der Marinade über den fertigen Spinat geben, den Rest über das Fleisch gießen. Zum Schluss den Koriander fein schneiden.

Zutaten für den Spinat:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Chili-Schote
- 1 Stück Ingwer
- 4 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 2 EL Sesam
- 400 g frischer Spinat
- 1 Bio-Zitrone
- Sesamöl
- Salz

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, die Kerne entfernen und je nach Schärfe die halbe oder die ganze Chili in Würfel schneiden. Ingwer abschaben und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben

schneiden. Alle Zutaten in einem großen Topf in etwas Olivenöl anbraten. Die Hälfte der Sesamsaat dazugeben und anrösten. Dann den gewaschenen Spinat dazugeben, mit etwas frischem Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und 1 guten Prise Salz würzen. Wenn der Spinat zusammengefallen und heiß ist, vom Herd nehmen. Zum Schluss mit ein paar Tropfen Sesamöl und ein paar EL der Marinade würzen.

Anrichten:

Den Spinat mittig auf Teller geben und jeweils 1 Kotelett darauf platzieren. Das Fleisch mit etwas Sesam und Koriander bestreuen, zum Schluss die Chips auf die Koteletts legen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 04.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen