

# Schweine-Kotelett mit Linsengemüse

## Zutaten für die Koteletts (für 4 Personen):

- 2 Bio- Schweine-Koteletts
- 1 Zehe Knoblauch
- Pflanzenöl

Koteletts trocken tupfen und salzen. Mit dem zerdrückten Knoblauch in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen und ruhen lassen. Wenn die Koteletts ausgekühlt sind, den Vorgang noch zweimal wiederholen.

## Zutaten für das Linsengemüse:

- 300 g Beluga-Linsen
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 8 Champignons
- 200 ml Hühnerfond
- 4 EL Himbeeressig
- 4 EL Ahornsirup
- 2 EL Sojasoße
- 200 ml roter Portwein
- Pflanzenöl

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Pflanzenöl anschwitzen und mit den Flüssigkeiten ablöschen. Die Linsen und das gewürfelte Gemüse dazugeben und 25 Minuten köcheln lassen. Danach abschmecken.

## Zutaten für die Soße:

- 200 g Brombeeren
- 4 Zweige Thymian
- 100 ml roter Portwein
- 100 ml Rinderfond
- 3 g frischer Bio- Ingwer

Ingwer klein schneiden. Alle Zutaten in eine Pfanne geben und so lange kochen, bis die Brombeeren weich sind. Durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Für die Garnitur rohes Gemüse schälen und klein würfeln. Linsen und einen Streifen Soße auf Teller verteilen, Koteletts teilen und darauf anrichten. Nach Geschmack mit den Gemüsewürfeln, Nüssen und essbaren Blüten dekorieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 28.07.2023

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)