

Koteletts mit Pastinaken und Kräuterbutter

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Schweinekoteletts
- 4 mittelgroße Pastinaken
- 6-8 rosa Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- ½ Chilischote
- 1 TL Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- etwas Thymian
- 1 Zitrone
- 150 g Butter
- 1-2 Prisen Paprikapulver
- 1 TL grobkörniger Senf
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl
- 1 Prise Schwarzkümmel
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, damit man sie besser verarbeiten kann. Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Senf, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, Schnittlauch und Petersilie dazugeben. Ein wenig Rosmarin und etwas Thymian hacken und zur Butter geben. Mit ein paar Tropfen Schwarzkümmel und 1 Prise Schwarzkümmel bekommt die Kräuterbutter eine besonders würzige Note. Alternativ kann man auch Olivenöl verwenden. Alle Zutaten ordentlich verkneten und die Butter kalt stellen.

Tipp: Die fertige Kräuterbutter in Pergamentpapier einrollen und portionsweise einfrieren. Die Haltbarkeit beträgt 6-8 Monate.

Das Gemüse schälen und putzen. Die Pastinaken in grobe Ringe, die Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Bei den Champignons lediglich den Strunk entfernen. Zwei Knoblauchzehen schälen und ½ Chilischote grob schneiden. Wer es nicht zu scharf mag, entfernt die Kerne.

Pastinaken, Zwiebeln und die Champignons scharf anbraten und salzen. Danach Knoblauch und Chilischoten hinzugeben. Zum Schluss das Ganze mit Honig, feingehackten Rosmarin und 1 Spritzer Zitrone würzen.

Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf in einer Pfanne oder auf einem Grill anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Temperatur reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

Anrichten:

Die Schweinekoteletts in der Mitte der Teller platzieren und mit Pfeffer sowie Schwarzkümmel würzen. Das Gemüse kreisförmig um die Koteletts anrichten und die Kräuterbutter in Nockenform auf das Fleisch geben.

Letzter Sendetermin: 21.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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