

Schweinekoteletts mit Pastinaken und Kräuterbutter

Zutaten für die Kräuterbutter (für 4 Personen):

- 150 g Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 Prisen Paprikapulver
- 1 TL grobkörniger Senf
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 0.5 Bund Petersilie
- etwas Thymian
- etwas Rosmarin
- Schwarzkümmel-Öl
- 1 Prise Schwarzkümmel

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, damit man sie besser verarbeiten kann. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Die Butter mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Knoblauch fein hacken und mit Senf und den Kräutern ebenfalls zur Butter geben. Mit ein paar Tropfen Schwarzkümmel-Öl und etwas Schwarzkümmel bekommt die Kräuterbutter eine besonders würzige Note. Alternativ kann man Olivenöl verwenden. Alle Zutaten ordentlich verkneten und die Butter kalt stellen.

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

Zutaten für Fleisch und Gemüse:

- 4 Schweinekoteletts
- 4 mittelgroße Pastinaken
- 8 rosa Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 0.5 Chili-Schote
- 1 TL Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zitrone

Das Gemüse schälen und putzen. Pastinaken in grobe Scheiben, Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Bei den Champignons lediglich den Strunk entfernen. Knoblauch schälen. Chili grob schneiden. Wer es nicht zu scharf mag, entfernt die Kerne.

Pastinaken, Zwiebeln und Champignons scharf anbraten und salzen. Danach Knoblauch und Chili hinzufügen. Zum Schluss mit Honig, feingehacktem Rosmarin und 1 Spritzer Zitrone würzen.

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.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 31.10.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

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