

Duroc-Schweinekotelett mit gebratenen Römersalat-Herzen

Zutaten für das Kichererbsen-Püree (für 4 Personen):

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 1 l Geflügelfond
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Natron
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Tahin
- 2 Msp. Chilipulver
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Sumach
- 2 EL Olivenöl
- etwas Crème fraîche
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Achtung: Getrocknete Kichererbsen mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser sehr fein mahlen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und tropfnass mit Natron in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten unter Rühren dünsten, bis das Wasser fast vollständig verdampft ist. Mit Geflügelfond auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten weich garen. Einen kleinen Rest Fond übrig behalten.

Zitrone auspressen. Kichererbsen abgießen, noch warm mit Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmelsaat, Tahin und restlichem Geflügelfond sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Nach Geschmack etwas Crème fraîche dazugeben.

Petersilie waschen und trocken tupfen. Blätter abzupfen, sehr fein schneiden und mit einem feuchten Tuch abgedeckt beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren das Püree mit Petersilie und Sumach bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Zutaten für die Schweinekoteletts:

- 4 (à 220-250 g) Koteletts mit Knochen vom Duroc-Schwein
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

Backofen auf 135 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Koteletts mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Koteletts darin auf jeder Seite circa 2 Minuten anbraten, anschließend mit der Pfanne im Ofen auf der 2. Schiene von unten 15-20 Minuten weitergaren.

Zutaten für den Salat:

- 40 g Schalotten
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 (in Öl) Sardellenfilets
- 4 EL Apfelessig
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 12 EL Olivenöl

- 900 g Römersalat-Herzen
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter

Für die Vinaigrette Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ein Drittel der Sardellenfilets abtupfen und fein hacken. Essig mit etwas Salz und Sardellen verrühren, ein Drittel des Öls und die Petersilie unterrühren. Kurz vor dem Servieren mit Pfeffer abschmecken.

Salat putzen, längs vierteln, bis zum Strunk in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Restliche Sardellenfilets mit Küchenpapier abtupfen und grob schneiden. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen und Sardellenfiletstücke darin bei mittlerer Hitze 1 Minute dünsten. Butter und Salatstreifen hinzufügen und unter Rühren circa 2 Minuten mitgaren. Der Salat soll noch leicht knackig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 02.11.2023

Koch/Köchin: Dirk Luther

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