

Kotelett für Zwei mit Möhren und Kräuter-Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

Fleisch

1 Doppelkotelett vom Schwein, ca. 450 g
Salz
20 g Ingwer, frisch
1 Knoblauchzehe
5 EL Rapsöl

Kräuter-Rapsöl

1 Bund Basilikum
½ Bund Petersilie
100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Gemüse

400 g Möhren
2 Schalotten



Und so geht's:

Fleisch: Das Fleisch abspülen, trockentupfen, rundherum kräftig salzen und eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Gitter auf der 2. Schiene von unten einschieben. Ingwer schälen, Knoblauch pellen, beides fein würfeln und mit 1 EL Rapsöl vermengen. Das Fleisch damit einreiben. 1 EL Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Die Pfanne auf das Gitter in den Backofen stellen und das Fleisch 30 Min. garen.

Kräuter-Rapsöl: Die Kräuter waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Kaltgepresstes Rapsöl mit Basilikumblättern und der Hälfte der Petersilienblätter pürieren. Das Kräuteröl ohne Druck durch ein feines Sieb laufen lassen, das Öl auffangen und leicht salzen.

Gemüse: Die Möhren putzen und schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und salzen. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Restliche 3 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten mit den Möhrenscheiben darin glasig dünsten. Den Topf mit Wasser auffüllen, sodass die Möhren gerade bedeckt sind. Die Möhren offen schmoren lassen, bis sie bissfest gegart sind. Ist zu wenig Wasser im Topf, zwischendurch etwas angießen. Die restlichen Petersilienblätter fein schneiden und unter die Möhren rühren. Das Gemüse mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Fleisch aus dem Backofen nehmen, mittig in zwei Koteletts schneiden und mit dem Möhrengemüse und dem Kräuter-Rapsöl anrichten.



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.