

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

Kräuteröl

1 Bund Basilikum (oder in der Saison Bärlauch)
½ Bund Petersilie
100 ml Rapsöl, kaltgepresst

Gemüse

400 g Möhren
2 Schalotten



Und so geht's:

Fleisch: Das Fleisch abspülen, trocken tupfen, rundherum kräftig salzen und eine Stunde Zimmertemperatur annehmen 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.

Kräuteröl: Die Kräuter waschen, gut 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, so dass die Möhren gerade bedeckt sind. Die Möhren und Schalotten offen schmoren bis sie bissfest gegart sind und appetitlich glänzen. Ist zu wenig Wasser im Topf, wieder mit etwas Wasser auffüllen.

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Schulstr. 25 • 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wprc.de



ufop

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.

Die restlichen Petersilienblätter fein schneiden und unter die Möhren mengen. 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 auf einer Platte oder gewärmten Tellern anrichten.

Copyright: UFOP