

Der Frühling kann kommen

Essen | Schweinskotelett mit Rosmarinkartoffeln, Mini-Limetten-Pie

Lassen Sie sich mit einem feinen Schweinskotelett verwöhnen und feiern Sie dem Frühling mit dem erfrischenden Mini-Limetten-Pie entgegen.

Vanessa Rolli*

Schweinskoteletts sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen, welches sich auf beiden Seiten der Wirbelsäule befindet. Sie sind besonders mager und fettarm. Die Zubereitung unterscheidet sich insofern von anderen Fleischstücken, als der Knochen weniger schnell gart als das Fleisch. Aus diesem Grund wird ein Kotelett zuerst scharf angebraten und anschlies-

send bei niedriger Temperatur weitergegart, bis auch das Fleisch nahe am Knochen durchgebraten ist. Ein Schweinskotelett stellt eine hervorragende Option für eine schnelle Mahlzeit dar.

Die herrlichen Rosmarinkartoffeln wurden bereits im letzten Rezept erwähnt, hier finden Sie das Rezept dazu. Einfach und köstlich! Passend zur Jahreszeit ist das Dessert – ein erfrischender Mini-Limetten-Pie.

Viel Spass beim Kochen!

*Vanessa Rolli aus Rünenberg ist Autorin der Rezipiesammlung «hey man cook mal – Das Kochbuch für Single männer». www.heymancookmal.com



REZEPT

Schweinskotelett mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten

- 1 Schweinskotelett
Grillgewürz
Salz und Pfeffer
- 2 festkochende Kartoffeln
Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
wenig grobes Meersalz oder
Kräutersalz

Zubereitung

Wenn möglich, das Schweinskotelett eine Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank

nehmen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Eine backofenfeste Form mit Alufolie auskleiden. Die Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. Mit Öl marinieren. Den Rosmarin waschen. Die Kartoffeln mit dem Rosmarin in die Form geben und 20 Minuten im Ofen backen. Nach etwa 10 Minuten die Kartoffeln wenden. Das Schweinskotelett mit Olivenöl und dem Grillgewürz marinieren und in der erhitzten Bratpfanne auf beiden Seiten je 2 Minuten auf höchster Stufe anbraten, anschliessend weitere 5 Minuten auf kleiner Hitze weitergaren. Vor dem Servieren die Rosmarinzwige entfernen und die Kartoffeln mit Meersalz würzen.

Mini-Limetten-Pie

Zutaten

- 2 Törtchenbödeli (z. B. von Midor)
- 1 Limette
- 100 g gezuckerte Kondensmilch
- 0,7 dl Vollrahm

Zubereitung

Die gewaschene Limettenschale reiben. 2 EL Limettensaft auspressen. Saft, abgeriebene Schale und Kondensmilch gut verrühren. Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Creme in die Törtchenbödeli geben, mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Limetten-Pie angetaut servieren.