



## Kotelettbraten mit Kürbis-Nuss-Gemüse

Hauptspeisen, KSW 09.12.2016

**Vorbereitung** 30 Min · **Kochen** 1 h · **Portionen** 4 · **Schwierigkeitsgrad**  
Leicht · **Quelle** Betty Bossy

### ZUTATEN

2 EL Olivenöl

1.5 EL Ahornsirup

0.75 TL Salz

wenig Pfeffer

600 g Kürbis (z. B. Butternut oder  
Muscade), in ca. 2 cm grossen  
Würfeln

je 2 EL Baumnusskerne und  
Haselnüsse, grob gehackt

1.5 kg Schweinskoteletts am  
Stück, Kamm vom Metzger  
abgeschnitten und Haut auf der  
Rückseite entlang der Knochen  
eingeschnitten

1.5 EL Sambal Oelek

0.75 TL Salz

1 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Und so wirds gemacht:

1. Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer grossen Schüssel verrühren. Kürbis und Nüsse daruntermischen.

2. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Sambal Oelek, Salz und Öl verrühren, das Fleisch damit bestreichen.

Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt.

Braten im Ofen:

Blech in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Fleisch darauflegen, ca. 15 Min. anbraten, Ofentemperatur auf 170 Grad reduzieren, ca. 15 Min. weiterbraten. Kürbis neben dem Fleisch verteilen, ca. 25 Min. fertig braten, bis die Kerntemperatur 60–65 Grad beträgt. Fleisch herausnehmen, in einzelne Koteletts tranchieren, mit dem Kürbis anrichten.

### NOTIZEN

Dazu passt: Risotto

### INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Nährwert pro Portion:

426 kcal; F 25 g; Kh 12 g; E 41 g