

Karlheinz Hauser
Kotelett vom Klosterschwein

Dienstag, 13. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: schwer
Gourmet-Küche

Zutaten

BBQ-Sauce:

100 ml	Kalbsfond (z. B. Glas)
1 EL	Senfkörner
20 ml	Sojasauce
15 ml	Honig
2	Sternanis
1 TL	Pfeffer
1 TL	Koriandersaat



Spitzkohl:

600 g	Spitzkohl
1 EL	Pflanzenöl
etwas	gemahlener Kümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Fleisch:

4	Koteletts vom Klosterschwein (LiVar – Limburgisches Klosterschwein)
etwas	Pflanzenöl
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 EL	Butter
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz

Butter-Mais:

1	gegarter Maiskolben
3 Zweige	glatte Petersilie
1 TL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

Hinweis: Die BBQ-Sauce sollte 24 Stunden durchziehen.

1. Für die BBQ-Sauce den Kalbsfond mit den Senfkörnern in einem Topf geben und aufkochen. Die Sojasauce und den Honig zugeben. Topf vom Herd ziehen.

- Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls mit in den Topf geben.
Zugedeckt die Sauce 24 Stunden ziehen lassen.
2. Für den Kohl Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
 3. Knochen der Koteletts von eventuell noch vorhandenen Fleisch- und Sehnen-/Hautresten befreien.
 4. Backofen auf 180 Grad (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.
 5. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Butter und Kräuter zugeben, durch schwenken. Dann das Fleisch im heißen Ofen 6–8 Minuten fertig garen.
 6. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin andünsten. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
 7. Für den Buttermais den gegarten Maiskolben der Länge nach in Rauten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 8. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Mais darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.
 9. Gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
 10. Die vorbereitete BBQ-Sauce erneut aufkochen und abpassieren.
 11. Das Fleisch vor dem Servieren mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 12. Koteletts, Spitzkohl und Mais anrichten.

Tipp: Das Gericht kann zusätzlich mit rotem Popcorn dekoriert werden. Dafür 100 ml Rote Bete-Saft und 20 g Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. In einem separaten Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. 50 g Popcorn-Mais darin bei geschlossenem Deckel aufpuffen lassen. Mit Salz würzen. Popcorn unter den Sirup mischen, bis das gesamte Popcorn rot gefärbt ist.

Pro Portion: ca. 650 kcal / 2730 kJ
46 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 34 g Fett