

Tarik Rose
Lackiertes Schweinekotelett mit Sesammöhren

Freitag, 23. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

4	Koteletts vom Schwein (à ca. 300 g)
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm lang)
½	kleine rote Chilischote
4 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 Bund	frischer Koriander

Für die Möhren:

800 g	Möhren
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
100 ml	Apfelsaft
½	kleine rote Chilischote
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm lang)
1	Zitrone
1 EL	Honig
2 TL	geröstete Sesamsamen



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für das Fleisch die Koteletts kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz leicht würzen.
3. Das Fleisch auf das Gitterrost des Backofens verteilen und auf der mittleren Schiene in den heißen Backofen schieben. Ein Backblech mit etwas Abstand dazu darunter einschieben.
4. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten garen.
5. Inzwischen für die Marinade den Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
7. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
8. Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.
9. Knoblauch, Sojasauce, Honig, Zitronenschale und -saft, Ingwer und Chili zu einer Marinade verrühren.
10. Die Möhren putzen, schälen und in lange Stifte schneiden.
11. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

12. Die Möhrenstifte darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz würzen und mit Apfelsaft ablöschen.
13. Bei schwacher Hitze weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.
14. Inzwischen Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.
15. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
16. Von der Zitrone den auspressen.
17. Dann den Honig unter die Möhren schwenken. Mit Chili, Sesam, Ingwer (nach Belieben), Zitronensaft und Salz würzen.
18. Alles einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist und die Möhren schön glänzen.
19. Währenddessen die Koteletts aus dem Ofen nehmen.
20. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
21. Das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten scharf nachbraten, dabei mit der Sojamischung mehrmals glasieren (Achtung: Die Sojasauce darf dabei nicht verbrennen, sonst schmeckt sie bitter).
22. Das Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und mit der übrigen Marinade beträufeln.
23. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
24. Koteletts und Sesammöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

Nährwert: Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ
18 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 26 g Fett