

Jörg Sackmann Kotelett mit Zwiebelcrunch

Dienstag, 3. Mai 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Crunch:

2	Äpfel (Sorte Braeburn)
1 TL	Puderzucker
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Wasser
2	Zwiebeln
1 Zweig	Thymian
2 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Pflanzenöl zum Braten

Für den Kartoffelstampf:

400 g	Frühkartoffeln
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
100 ml	Apfelsaft
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für den Joghurdip:

1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
300 g	Joghurt aus Schafsmilch
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

4	Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin

Zubereitung:

1. Für den Crunch den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in feine dünne Scheiben schneiden.



3. Puderzucker, Zitronensaft und Wasser vermischen, über die Apfelscheiben geben und gut durchmischen.
4. Dann die Apfelscheiben auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.
5. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Mehl mit den Thymianblättchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, über die Zwiebelstreifen geben und gut durchmischen.
8. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun und knusprig braten. Dann die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
9. Für den Stampf die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
10. In der Zwischenzeit für den Joghurt und den Kartoffelstampf Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
12. Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Hälfte der geschnittenen Kräuter (Rest ist für den Kartoffelstampf), Zitronenabrieb, Knoblauch, Honig und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürzten Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.
14. Von den Koteletts den Fettrand mit einem scharfen Messer mehrmals einstreichen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
15. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Rosmarinzweig und die Koteletts einlegen. Die Koteletts von jeder Seite jeweils ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Koteletts darin zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
16. Für den Kartoffelstampf die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
17. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zugeben und andünsten.
18. Dann mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und die Zwiebeln weich garen.
19. Die Kartoffeln mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken und locker unter die Zwiebeln mischen. Restliches Olivenöl untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
20. Getrocknete Äpfel zerbrechen und knusprig gebratene Zwiebeln fein schneiden. Beides mischen.
21. Die Pfanne mit dem Fleisch nochmals erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 1 Minute kräftig braten.

22. Kotelett und Kartoffelstampf anrichten, den Crunch aufstreuen und den Joghurdip dazu reichen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4550 kJ
45 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 79 g Fett