

Rezept

Kotelett mit Avocado-Apfel-Salat

Ein Rezept von Kotelett mit Avocado-Apfel-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

Für den Salat:

1/4 Kopf Eisbergsalat	1/2 Avocado
1/2 säuerlicher Apfel (z. B. Granny Smith)	1/2 Zitrone
1 milde rote Chilischote	1 TL Senf
3 TL Olivenöl	1/2 TL gemahlener Koriander
Salz	

Für die Koteletts:

3 TL Kokosöl	2 Schweinekoteletts (à ca. 100 g)
Salz	Pfeffer
60 g Sahne	1 TL grüner Pfeffer in Lake

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 44 g F, 23 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Eisbergsalat waschen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Kern der halben Avocado entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Apfel mit der Avocado in eine Schüssel geben, die Zitrone auspressen und den Saft über Avocado und Apfel träufeln. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein würfeln.
3. Inzwischen das Kokosöl in einer Pfanne bei großer Hitze erhitzen. Die Koteletts waschen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts im heißen Öl von beiden Seiten je 2 Min. anbraten.
4. Für den Salat Senf, Olivenöl, Koriander und Chili zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit Avocado, Apfel und Eisbergsalat mischen. Mit Salz abschmecken.
5. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Den Bratenansatz mit der Sahne lösen, die grünen Pfefferkörner mit 1 TL der Lake dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sahne eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Koteletts auf zwei Tellern anrichten und die Sauce dazugeben. Den Salat dazu anrichten und alles servieren.