

Rezept

Koteletts mit Zwiebeln

Ein Rezept von Koteletts mit Zwiebeln, am 29.05.2023

Zutaten

4 ganze Wildschweinkoteletts mit Knochen (à ca. 280 g)	frisch gemahlener Pfeffer
500 g rote Zwiebeln	100 ml Olivenöl
1/2 Bund Salbei	3 große säuerliche Äpfel (à ca. 150 g; z. B. Boskop)
Salz	4 EL Himbeeressig
	2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Koteletts pfeffern. Mit 70 ml Öl einreiben und beiseitestellen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, schälen, vierteln und putzen. Viertel in schmale Spalten schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Backofen auf 180° vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. glasig dünsten. Äpfel und Salbei dazugeben und offen bei kleiner Hitze weitere 8-10 Min. dünsten. Mit Essig ablöschen, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben.
3. Koteletts salzen. Restliches Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Koteletts darin bei starker Hitze von jeder Seite in 1-2 Min. braun anbraten. Fleisch auf die Zwiebeln legen, mit Preiselbeeren bestreichen und im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) offen in 15-20 Min. rosa garen. Dazu passt Kartoffel-Pastinaken-Püree.