

Schweinskoteletts mit Nussvinaigrette

20 Minuten



Leicht



Zutaten

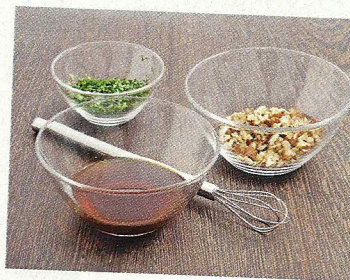
- 3 Esslöffel Haselnüsse
- ½ Bund glattblättrige Petersilie
- 2 Esslöffel Essig
- 1½ dl Fleischbouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 4 Schweinskoteletts (je ca. 220 g)
- ¾ Teelöffel Salz

Pro Person: 25 g Fett, 34 g Eiweiss,
6 g Kohlenhydrate, 1599 kJ (382 kcal)

Kochanleitung



- 1
Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken. **Petersilie** fein schneiden.



- 2
Essig, Bouillon, Sojasauce und **Honig** verrühren. Haselnüsse und Petersilie darunterühren.



- 3
Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. **Koteletts** beidseitig je ca. 5 Min. braten, würzen.

Dazu passt: Kartoffelstock.