

Kartoffel-Salat, Pilz-Zuckerschoten-Gemüse, Kotelett

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	4 Lauchzwiebeln
1 Zitrone	150 g Feta	4 EL Ahornsirup
1 EL Korianderkörner	1 EL schwarzer Sesam	7 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

200 g kleine Pfifferlinge	50 g Zuckerschoten	1 Schalotte
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

2 Schweine-Kotelettsn mit Stiel	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
---------------------------------	---------------	---------------

Für die Kräuter-Mayonnaise:

einige Blätter Babyspinat	½ Bund krause Petersilie	½ Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel	4 Zweige Estragon	1 Zitrone
2 Eier	1 TL Dijon-Senf	200 ml Rapsöl
Salz		

Für den Kartoffelsalat:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 7-10 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Fetakäse klein würfeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

In einer Pfanne mit 4 EL Öl erhitzen. Kartoffeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin braten. Koriander und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 20 Sekunden rösten. Ahornsirup hinzufügen, aufkochen. Pfanne vom Herd nehmen, restliches Olivenöl sowie Zitronensaft und abrieb untermischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta auf die Kartoffeln geben und Salat mit dem warmen Dressing beträufeln.

Für das Gemüse:

Pfifferlinge putzen, Zuckerschoten waschen und in schmale Längsstreifen schneiden. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotte leicht glasig anbraten, Pfifferlinge und Zuckerschoten dazugeben. Kurz garen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Kotelett salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten, dann in den Backofen bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Für die Kräuter-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Salz und Senf kräftig mit dem Stabmixer verrühren. Spinat, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Eimasse mixen. Erst einige Tropfen Öl unterschlagen, und danach kann das Öl langsam in einem dünnen Strahl zugeben werden. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Gisela Schang am 23. August 2022