

Gefülltes Schweine-Kotelett mit Zucchini-Salat

Für 2 Personen

2 Stängel Liebstöckel	2 Stängel glatte Petersilie	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	2 kleine Zucchini
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	2 Schweinekoteletts à ca. 230 g	2 Stängel Zitronenmelisse
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Liebstöckel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, dann Petersilie und Liebstöckel untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Zucchini und Gurke waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Danach in dünne 4 cm lange Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Von der Zitrone etwa 1 EL Saft auspressen. Aus Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Senf, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über die Zucchini-Gurken geben. Alles gut vermischen. In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine kleine Tasche einschneiden und jeweils ca. 1 TL Kräuterschalotten einfüllen.

Dann die Koteletts pfeffern, salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl, bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 60 Grad (Umluft:

40 Grad) ziehen lassen. Zitronenmelisse und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Salat mischen, nochmals abschmecken. Koteletts mit Salat anrichten.

Vincent Klink 12. Juli 2012