

Schweine-Kotelett mit zweierlei Bohnen, Bier-Kümmel-Jus

Für 4 Personen

Für die Bohnen:

500 g frische dicke Bohnen	Salz, Pfeffer	500 g feine grüne Bohnen
4 Strauchtomaten	3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Butter

Für das Fleisch:

4 Koteletts à 250-280 g	Meersalz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	

Für den Kartoffel-Zitronenstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	100 g Butter
1 Bio-Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für den Jus:

1 Flasche dunkles Bier	20 g Kümmel	$\frac{1}{2}$ l dunkle Bratensauce
------------------------	-------------	------------------------------------

Bohnenkerne auslösen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und aus den Hülsen drücken. Grüne Bohnen putzen, in 2 cm Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, abschrecken. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Inzwischen Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Kotelettstrang putzen (Knochen frei setzen), mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Zu den Koteletts in die Pfanne geben. Fleisch im heißen Ofen 8-10 Minuten garen, herausnehmen. Kotelettstück in Alufolie gewickelt etwas ruhen lassen. Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen und etwas ausdämpfen lassen. Kartoffeln fein zerstampfen, dabei die Butter nach und nach untermischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitrone auspressen. Püree mit Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bier, Kümmel und Bratensauce in einen Topf geben und kräftig würzig einkochen lassen.

1 EL Butter in einer Sauteuse erhitzen. Etwas Fond aufgießen, kurz köcheln lassen. Bohnenkerne und grüne Bohnen darin erhitzen. Bohnenkraut und Tomatenwürfel einschwenken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin nochmals kurz nachbraten. Kotelettstrang aufschneiden, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Sauce abschmecken. Fleisch mit Zitronen-Kartoffelstampf, Bohnen und der Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 12. Juli 2016