

Kotelett in Ingwer-Marinade

Für 4 Personen:

Für das Fleisch:

1 Stk. Ingwer (40 g)	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft, Abrieb)	4-5 EL flüssiger Honig
50 ml Sojasauce	4 Schweine-Kotelett mit Knochen	Öl
200 ml Fleischbrühe		

Für den Broccoli:

500 g Brokkoli	Salz	2 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer (30 g)	200 ml Öl	1 EL Butter
1 TL geröstetes Sesamöl		

Für die Koteletts Ingwer schälen, fein reiben. Mit Limettensaft und -schale, Honig und Sojasauce aufkochen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mix abkühlen lassen.

Koteletts abbrausen, trocken tupfen, mit der Marinade einpinseln und zugedeckt beiseitelegen.

Für das Gemüse Brokkoli waschen, putzen, den Stiel schälen und würfeln. Brokkoli in Röschen teilen. Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen, längs in dünne Scheiben, dann in lange dünne Streifen schneiden.

Für die Koteletts 2 EL Öl in einer oder zwei großen Pfannen erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 min. anbraten. Brühe angießen, aufkochen.

Koteletts bei mittlerer Hitze in ca. 10 min. ziehen lassen.

Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin portionsweise 2 min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brokkoli in heißer Butter und Sesamöl unter Rühren 2-3 min. anbraten.

Koteletts auf Tellern anrichten, mit Bratenfond beträufeln. Brokkoli mit frittiertem Ingwer und Knoblauch bestreuen, zu den Koteletts servieren.

Dazu passen: asiatische Bandnudeln oder Reis.

NN am 10. Juli 2022