

Schweine-Kotelett mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

4 Koteletts	500 g grüne Buschbohnen	4 Zweige Salbei
0,2 l Weißwein	1 Zweig Bohnenkraut	1-2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	1 EL Olivenöl	3-4 Zweige Petersilie
1- 2 TL Meersalzflöcken	Salz	weißer, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 80°C Umluft vorheizen.

Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest blanchieren, in Eiswasser abschrecken, kurz zur Seite stellen.

Den Fettrand der Koteletts einschneiden. Große Edelstahl-Pfanne erhitzen, Koteletts hineinlegen und dann noch etwas Butterschmalz mit in die Pfanne geben und die Koteletts von beiden Seiten für ca. je 2 Minuten heiß anbraten und anschließend in einer Backform geben, das überschüssige Fett darüber gießen, dann im Ofen warm stellen (80°C Umluft) und für 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

Salbei in die Pfanne geben, etwas Butter dazu, mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, etwas reduzieren und dann zum Schluss unter Rühren mit der restlichen Butter abbinden.

Parallel in einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Bohnen mit dem Bohnenkraut durchschwenken, dabei mit Salz und weißem Pfeffer würzen und zum Schluss gehackte Petersilie unterheben.

Bohnen ohne Bohnenkraut auf Tellern anrichten, die Koteletts darauf platzieren, mit schwarzem Pfeffer und Meersalzflöcken würzen und die Sauce mit Salbei darüber geben.

Björn Freitag am 01. Februar 2020