

Schweine-Kotelett mit Soja-Tomaten-Creme und Spinat

Für 2 Personen:

2 Schweinekoteletts	200 g Kirschtomaten	2 EL Butter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
250 g Babyspinat	1 EL Tomatenmark	4 EL Sojasauce
2 EL Apfelessig	150 ml Sahne	1 Msp. Muskatnuss
1 Msp. Gemüsegewürz	1 EL Sesam	1 Spur Sesamöl
2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Fleischgewürz	100 g Mehl
2 Eier, geschlagen	150 g Panko	

Kirschtomaten klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kirschtomaten darin anschwitzen. Währenddessen Zwiebeln in feine halbe Ringe und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides in heißem Olivenöl anbraten. Babyspinat dazugeben, kurz schwenken und garen lassen. Tomatenmark zu den Kirschtomaten geben, verrühren und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Sojasauce ablöschen und Apfelessig dazugeben, kurz verkochen lassen. Dann Sahne dazugießen, verrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Spinat mit frisch geriebener Muskatnuss und Gemüsegewürz würzen und kurz schwenken. Sesamkörner darüberstreuen und Sesamöl dazugießen.

Alles gut vermengen und die Pfanne von der Hitze nehmen. Crème fraîche auf den Spinat geben und beiseitestellen.

Schweinekoteletts von beiden Seiten kräftig mit Fleischgewürz würzen. Dann in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Panko panieren. Die panierten Schweinekoteletts in heißem Bratöl von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

Die Schweinekoteletts aus der Pfanne nehmen, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Crème fraîche grob unter den Spinat rühren und jeweils neben die Schweinekoteletts geben.

Abschließend die Soja-Tomatencreme neben Kotelett und Spinat anrichten.

Steffen Henssler am 09. Juni 2022