

Rezepte «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche 2017»

Gegrillte Schweinskotelettes mit Bratkartoffeln und Kopfsalat

Wochenrezept von Brigitte Wegmüller

Für 6 Personen

Schweinskotelettes

- 6 durchzogene Schweinskotelettes
- 2 EL Fleischgewürz, z.B. Streu-mi
- 1 EL Senf
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Knoblauchzehen (bei Belieben)

Fleischgewürz, Senf, Erdnussöl und evtl. gepresster Knoblauch in einer kleinen Schüssel mischen und danach ca. ½ Std. zugedeckt stehen lassen. Anschliessend die Kotelettes trockentupfen und mit der Marinade beidseitig bestreichen. 10 Min. ruhen lassen. Die Kotelettes nun bei starker Hitze ca. 15 Min. grillieren.

Bratkartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln, festkochend
- ca. 4 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter (bei Belieben, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin)
- Zwiebeln, gehackt (bei Belieben)

Kartoffeln waschen, schälen, abspülen, in gleichmässige Würfel schneiden. Öl in Bratpfanne erhitzen, die Kartoffeln begeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten. Bei Belieben können nun gehackte Kräuter oder Zwiebeln beigegeben werden. Die Kartoffeln bei schwacher Hitze 10 Min. fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kopfsalat

- 1 grosser Kopfsalat
- 1 kleine Zwiebel

- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- flüssige Würze
- Streuwürze
- 1 TL Senf
- wenig Mayonnaise
- wenig Ketchup
- 2 EL Balsamico
- 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Salat gründlich waschen und in mundgerechte Stücke reissen, abtropfen lassen. Zwiebel und Schnittlauch hacken und in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten zugeben und sehr gut miteinander vermischen. Kurz vor dem Essen den Salat mit der Sauce mischen und servieren.