

Schweinekotelett mit Fenchelsalat

Zutaten für 4 Personen:

4 Schweinekoteletts
4 Knollen Fenchel
200 ml Fenchelsaft
eine viertel Ananas
1 Bund Fenchelkraut
1 Zehe Knoblauch
1 Pack Zitronenschale
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Den Fenchel putzen, mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Ananasfleisch ebenfalls in feine Stücke schneiden. Den Fenchel in eine Schüssel geben und Salz, Pfeffer sowie Fenchelsaft hinzufügen.

Den Fenchel mit den Händen einige Minuten kräftig kneten, damit er geschmeidig wird. Die Ananasstücke hinzufügen und mit dem Fenchel vermengen. Die Zitronenschale zum Fenchel geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, etwas Zitronensaft und gepresstem Knoblauch würzen. Das Fenchelkraut hacken und zu dem Salat geben.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Koteletts mit Olivenöl einpinseln und von beiden Seiten kräftig anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch bei milder Hitze weitere 10 Minuten braten. Es sollte noch schön saftig sein und eine Kerntemperatur von etwa 70 Grad haben.

Die Koteletts aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und in Scheiben schneiden. Mit dem Fenchelsalat und Kartoffelpüree servieren.

Guten Appetit!

