

**Vincent Klink**  
**Gefülltes Schweinekotelett mit Kräutersauce**

**Donnerstag, 16. Mai 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

200 g	frischer Blattspinat
200 g	Brunnenkresse
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 g	Semmelbrösel
2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Schnittlauch, Pimpinelle)
1 Pck.	Kresse
300 g	saure Sahne
100 g	Crème fraîche
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
4	Schweinekoteletts à ca. 230 g
3 EL	Mehl
2	Eier
4 EL	Butterschmalz



**Zubereitung:**

1. Vom Spinat die dicken Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen. Brunnenkresseblätter abzupfen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Spinat und Brunnenkresse zugeben und zusammenfallen lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken. Ca. 1-2 EL Semmelbrösel unter den Spinat-Brunnenkressesemix mischen.
4. Für die Kräutersauce die Kräuter abspülen, trocken schütteln und gemeinsam mit Kresse fein hacken.
5. Saure Sahne, Crème fraîche, Senf, Öl und Zitronensaft gut vermischen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden und jeweils etwas Spinatmasse einfüllen.
7. Gefüllte Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dieses etwas abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den übrigen Semmelbröseln panieren.
8. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Koteletts von beiden Seiten rundum goldbraun braten. Die Kunst ist das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Fleisches gerade durchgebraten ist.
9. Die Koteletts mit der Kräutersauce anrichten und servieren.
10. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Pro Portion: 969 kcal / 4057 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 64 g Fett