

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

PANIERTE SCHWEINEKOTELETTS

mit mariniertem weißen Spargel und Orangenmayonnaise



Dirk Luther

Panierte Schweinekoteletts

mit mariniertem weißen Spargel und Orangenmayonnaise

ZUTATEN

SCHWEINEKOTELETTS

4 Schweinekoteletts à 200 g
Salz und Pfeffer
2 Eier
2 EL Sahne, geschlagen
50 g Mehl, gesiebt
150 g Semmelbrösel
100 ml Rapsöl und Butter zum Braten

SPARGEL

800 g weißer Spargel
20 g Butter
Salz, Zucker

MARINADE

3 EL heller Balsamicoessig
3 EL Orangenlikör
8 EL Rapsöl
Salz und Cayennepfeffer
2 Orangen

MAYONNAISE

2 unbehandelte Orangen
1 EL Zucker
3 Eigelb
1 TL Tafelsenf
300 ml Rapsöl
Salz und Cayennepfeffer



Schweinekotelett



SCHWEINEKOTELETTS Die sauber parierten (siehe Profitipp) Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen. Eier verquirlen und geschlagene Sahne hinzugeben. Die Koteletts in Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Koteletts darin schwimmend bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun ausbacken und kurz vor Schluss die Butter hinzufügen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

SPARGEL Die Spargelstangen vom Kopf zum Schnittende hin schälen. Das gelingt am besten, wenn man mit einem Spargelschäler 1–2 cm unterhalb des Kopfes ansetzt und zunächst dünn, zum Ende hin dicker schält. Holzige Enden sollte man großzügig abschneiden.

In einem Topf Wasser mit Salz, etwas Zucker und Butter zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben und ca. 9–13 Minuten köcheln lassen. Der Spargel sollte einen leichten Biss haben. Für die Marinade etwas Spargelsud aufbewahren.

Tipp: Ein Stück Weißbrot im Topf saugt die Bitterstoffe auf und macht das Gemüse milder. Schön weiß wird der Spargel, wenn man ein Stück Zitrone dazugibt.

MARINADE Balsamicoessig mit Orangenlikör, Salz und Cayennepfeffer verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Das Rapsöl zugeben und mit etwas lauwarmem Spargelsud verrühren. Spargel halbieren und in eine flache Schale legen, mit der Marinade übergießen und mindestens 40 Minuten ziehen lassen.

Die Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und mit in der Marinade durchziehen lassen.

MAYONNAISE Für die Mayonnaise die Orangen abwaschen und mit dem Zestenreißer die Schale in Streifen abziehen. Die Orangen auspressen. Den Saft mit Zucker und den Zesten auf die Hälfte einkochen, danach erkalten lassen. Saft durch ein Sieb passieren und die Zesten beiseite stellen. Saft mit Eigelb und Senf in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen gut verrühren. Unter Rühren das Öl erst tropfenweise, dann in einem sehr dünnen Strahl zugießen. So lange rühren, bis die Mayonnaise schön fest ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

ANRICHTEN Spargel und Orangenfilets dekorativ anrichten und Schweinekoteletts dazulegen. Mayonnaise dazu reichen.

★ PROFITIPP

Parieren ist ein Fachbegriff aus der Küche und bedeutet das Fleisch vor der Zubereitung von unerwünschtem Fett und Sehnen zu befreien. Die anfallenden Abfälle nennt man Parüren, sie können für die Zubereitung von Saucen oder Suppen verwendet werden.