Artikel vom 16.04.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 22:54 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/kotelett-mit-moehren-und-kraeuterrapsoel

Kotelett mit Möhren und Kräuterrapsöl



Foto: UFOP

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Doppelkotelett vom Schwein mit circa 450 g

Salz

20 g frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

5 EL Rapsöl

1 Bund Basilikum

½ Bund Petersilie

100 ml kaltgepresstes Rapsöl

400 g Möhren

2 Schalotten

Zubereitung:

Das Fleisch abspülen, trockentupfen, rundherum kräftig salzen und eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Gitter auf der zweiten Schiene von unten einschieben. Ingwer schälen, Knoblauch pellen, beides fein würfeln und mit 1 El Rapsöl vermengen. Das Fleisch damit einreiben. 1 El Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Die Pfanne auf das Gitter in den Backofen stellen und das Fleisch 30 Minuten garen.

Für das Kräuterrapsöl die Kräuter waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Kaltgepresstes Rapsöl mit Basilikumblättern und der Hälfte der Petersilienblätter pürieren. Das Kräuteröl ohne Druck durch ein feines Sieb laufen lassen, das Öl auffangen und leicht salzen.

Dann die Möhren putzen und schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und salzen. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Das restliche Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten mit den Möhrenscheiben darin glasig dünsten. Den Topf mit Wasser auffüllen, sodass die Möhren gerade bedeckt sind. Die Möhren offen schmoren lassen, bis sie bissfest gegart sind. Ist zu wenig Wasser im Topf, zwischendurch etwas angießen. Die restlichen Petersilienblätter fein schneiden und unter die Möhren rühren. Das Gemüse mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Fleisch aus dem Backofen nehmen, mittig in zwei Koteletts schneiden und mit dem Möhrengemüse und dem Kräuter-Rapsöl anrichten.

UFOP