




# Kotelett vom Schwein mit Chinakohl, Kakao und Erdnüssen



 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Schwierig

## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinekoteletts	600 g
Chinakohl	1 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Öl	3 EL
Butter	1 EL
Geflügelbrühe	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Kakaopulver	2 TL
Puderzucker	2 TL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Koteletts vom Schwein zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken.
2. In einer (Grill-)Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Koteletts ca. 10 Min. unter mehrmaligem Wenden braten (alternativ kannst du die Koteletts auch auf dem Grill zubereiten).
3. In einer zweiten Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Chinakohl darin ca. 5 Min. dünsten. Mit Geflügelbrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. In einer Schüssel Kakaopulver und Puderzucker mischen und leicht über das Schweinefleisch streuen. Nochmals ca. 1 Min. braten, sodass der Zucker karamellisiert. Pfanne vom Herd nehmen und Fleisch darin ca. 5 Min. zugedeckt ruhen lassen. Die Schweinekoteletts salzen und pfeffern. Gemüse und Koteletts auf Tellern verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 733 kcal

---

Kohlenhydrate 35 g

---

Eiweiß 38 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 51 g

---