

Rezept

Natal Schweinekoteletts mit Bohnen

Mit Seasonings for Grill

Nr. 4 Fleisch

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: 1 Stund

Zutaten:

- 4 Schweinekoteletts
- 1 ½ TL Seasonings for Grill
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 6 Bananen
- 2 EL Brandy
- Muskatnuss
- 1 Zitrone
- 500g Bohnen



Zubereitung:

1. Bohnen rüsten und kochen.
2. Zwiebel hacken und 1 Knoblauchzehe zerstoßen.
3. Banane in Scheiben schneiden.
4. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebel darin anbräunen. Die Bananenscheiben dazu geben und anbraten.
5. Alles zusammen in einer Schüssel geben. Dann den Weinbrand, die Muskatnuss den Zitronensaft und etwas Salz einrühren. Und zu einer glatten Paste stampfen. So lange warmhalten, bis sie benötigt wird.
6. Schweinekoteletts mit Seasonings for Grill würzen. Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Koteletts bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten.
7. Die Hitze verringern, den Deckel auf die Pfanne tun und die Koteletts 20 min simmern lassen, bis sie gar sind.

Anrichten:

Die Koteletts auf die Teller legen, die Bananensauce darüber verteilen. Grüne Bohnen und Wildreis eignen sich besonders dazu.

Enjoy it!