



Rezept

Kwazulu Natal Schweinekoteletts mit Bohnen Mit Seasonings for Grill

Nr. 4 Fleisch

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: 1 Stunde

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:

- Bohnen rüsten und kochen.
- Zwiebel hacken und 1 Knoblauchzehe zerstoßen.
- Banane in Scheiben schneiden.
- Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebel darin anbräunen. Die Bananenscheiben dazu geben und anbraten.
- 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.
- Schweinekoteletts mit Seasonings for Grill würzen. Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Koteletts bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten.
- 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!