

Schweinekoteletts mit Balsamico-Glasur, gebratenen Süßkartoffeln und Brokkoli



Nährwertangaben:

Kalorien	Eiweiß	Ballaststoffe
346 pro Portion	28 g pro Portion	4 g pro Portion

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/4 Tasse Balsamico-Essig
 - 1 Teelöffel Balsamico-Essig
 - 2 frische Knoblauchzehen (gehackt)
- Oder**
- 2 Teelöffel gehackter Knoblauch aus der Dose
 - 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
 - 4 in dünne Scheiben geschnittene Schweinekoteletts
 - 1 Kopf Brokkoli (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- Oder**
- 2 Tassen Brokkoli-Röschen
 - 2 kleine Süßkartoffeln (oder 2 Tassen)
 - 1/4 Teelöffel Chilipulver
 - 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer (geteilte Verwendung)
 - 1 Teelöffel Cayennepeffer
 - 1 Esslöffel frische Thymianblätter

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Rührschüssel ¼ Tasse Balsamico-Essig, Knoblauch und Olivenöl verquirlen. Die Hälfte dieser Mischung für das Gemüse aufheben. Die Hälfte der Essigmischung zu den Schweinekoteletts geben. Abdecken und 15-30 Minuten kühl stellen.
3. Gemüse, Chilipulver und ½ Teelöffel Pfeffer und Essigmischung in eine große Schüssel geben und gründlich durchschwenken. Das Gemüse in einer Schicht auf ein mit Kochspray bestrichenes Backblech legen. 35-40 Minuten rösten, bis die Kartoffeln weich sind und der Brokkoli leicht knusprig wird.
4. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 Esslöffel Balsamicoessig, Pfirsiche, Pfirsichkonserven, Cayennepfeffer und Thymian verrühren.
5. Unter häufigem Rühren erhitzen, bis die Soße zu köcheln beginnt.
6. Die Schweinekoteletts aus der Marinade nehmen und die restliche Flüssigkeit wegwerfen. Mit dem restlichen Pfeffer würzen.
7. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit Kochspray bestreichen und die Schweinekoteletts hineingeben.
8. Von jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis sie gar sind.
9. Mit 1 Tasse Gemüse und ¼ der Sauce über jedem Kotelett servieren.

Guten Appetit!