

Gemüseragout mit Kotelett

Zutaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

4 Kalbs- oder Schweinskoteletts, je 120-150 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter oder Bratcrème
Gemüseragout:
400 g Kürbisfleisch, z.B. Butternuss, in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
200 g Auberginen, gerüstet, in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
Bratbutter oder Bratcrème
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Lorbeerblätter
2 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
3 dl Gemüsebouillon
400 g Zucchini, gerüstet, in ca. 3 cm grosse Stücke geschnitten
2 dl Saucehalbrahm
je 2 EL fein geschnittener Basilikum und Oregano
2 TL Thymianblättchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Ofen auf 80 °C vorheizen. Eine Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
2. Koteletts würzen. In Bratbutter beidseitig je 2½-3 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte legen. Im 80 °C warmen Ofen 20-30 Minuten niedergaren.
3. Ragout: Kürbis und Auberginen in Bratbutter 3-4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeer beifügen, mitdämpfen. Mit Wein und/oder Bouillon ablöschen, zugedeckt 5-8 Minuten köcheln. Zucchini beifügen, 5-8 Minuten mitköcheln. Lorbeer entfernen. Saucehalbrahm beifügen, aufkochen. Kräuter dazumischen, würzen.
4. Koteletts und Ragout auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 427 Kalorien, 31 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 25 g Fett.

