

## 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.

