

Martina & Moritz | Ofengemüse mit Schweinskoteletts

😊 happy-mahlzeit.com/2021/09/23/martina-moritz-ofengemuese-mit-schweinskoteletts

Zutaten für 4–6 Personen:

(Ergibt pro Person ca. 300–350 g Gemüse):

- 1–2 Möhren
- ½–1 ganze Sellerieknolle
- 2 dicke Stangen Lauch
- 2–3 Zwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- 4–5 Kartoffeln
- 2–3 EL Olivenöl, Butter oder Schmalz
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben getrockneter Majoran, Kümmel oder andere getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Möhren und Sellerie schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen: äußere und welke Blätter sowie sehr dunkle Teile entfernen, längs aufschlitzen und auswaschen, in passende Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Segmente schneiden. Knoblauch etwas zerdrücken und die Schale entfernen. Kartoffeln ebenfalls grob würfeln (ganz nach Geschmack ohne oder mit Schale, was aber nur bei jungen Knollen empfehlenswert ist).

Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Öl oder Schmalz gründlich mischen, dabei salzen und pfeffern, auch Majoran und Kümmel darauf verteilen. Im 180 °C (Heißluft, Ober- und Unterhitze: 200 °C) heißen Ofen etwa 30–40

Minuten rösten, bis das Gemüse weich ist. Gegen Ende aufpassen, dass es nicht zu dunkel wird.

Beilage: ein saftiges Kotelett. Von beiden Seiten in einer nicht beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz kurz scharf und kross anbraten, dann salzen und pfeffern. Anschließend für ca. 10–15 Minuten bei 80 °C im Ofen gar ziehen lassen (man kann sie zum fertigen Ofengemüse aufs Blech legen).

Tipp:

Beim Braten ein paar Thymianzweige oder Knoblauch mit ins Fett geben, das gibt nochmal ein besonders schönes Aroma ab.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 27. Oktober 2018

Episode: Man nehme ein Bund Suppengrün

