

Kräuter-Kartoffelpüree zu Schweinekotelett

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 500 g grüne Bohnen
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Töpfchen Kerbel
- 450 g Schweinekotelett (3 Stück à 150 g)
- Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Öl
- 150 ml fettarme Milch
- 1 Beutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Lockere
- 30 g Margarine
- evtl. Schnittlauchblüten zum Garnieren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2146 kJ
Energie (Kilokalorien):	514 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,6 g
Kohlenhydrate:	29 g
davon Zucker:	7,3 g
Ballaststoffe:	5,8 g
Eiweiß:	41 g
Salz:	1,2 g

Zubereitung

1. 500 g Bohnen putzen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen. 1 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie und 1 Töpfchen Kerbel waschen und trocken schütteln. Einige Kerbelblättchen zum Garnieren beiseitelegen. Die Hälfte des Schnittlauchs kurz in kochendem Wasser blanchieren, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Restliche Kräuter hacken.

2. 3 Koteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts in einer Pfanne in 1-2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 5 Minuten braten.

3. Für das Püree 350 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen und 150 ml kalte Milch

zufügen. Beutelinhalt Pfanni Kartoffel Püree mit einem Rührlöffel kurz einrühren. 10 g Margarine und gehackte Kräuter unterrühren.

4. Bohnen abtropfen lassen und mit den Schnittlauchhalmen zu kleinen Päckchen binden. 20 g Margarine schmelzen und die Bohnen-Päckchen kurz darin wenden.

5. Kräuter-Kartoffelpüree zu Schweinekotelett mit Bohnen auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen und garnieren. Nach Belieben an die Bohnen-Päckchen eine Schnittlauchblüte stecken. Kräuter-Kartoffelpüree zu Schweinekotelett servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 45 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen