

Schweinskotelett mit Paprika-Käse-Kruste

Zutaten für 5 Portionen:

- 5 Stk. Schweinskoteletts
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten

Paprika-Käse-Kruste

- ½ Stk. Paprika rot
- ½ Stk. Paprika gelb
- 1 Stk. Eidotter
- ½ B. Creme fraîche
- 0,03 kg Parmesan
- Salz, Pfeffer

Sauce:

- 1/8 l Schlagobers
- Suppe
- Maizena fix zum Binden



Zubereitung:

- Kotelett würzen und beidseitig in etwas Rapsöl anbraten
- Paprika kleinwürfelig schneiden – mit Creme fraîche, Eidotter und Parmesan gut verrühren – würzen
- Kotelett aus der Pfanne nehmen – in eine Auflaufform geben
- Paprika-Käse-Mischung auf den Koteletts gleichmäßig verteilen
- Koteletts ins Rohr geben und überbacken (ca. 15 Min. → 180 – 200 °C)
- Bratenrückstand in der Pfanne mit Suppe aufgießen – mit Schlagobers und Maizena fix binden – abschmecken
- Koteletts mit Beilage anrichten und garnieren

Beilagen Empfehlungen: Servietten- oder Semmelknödel, Kartoffelkroketten, Röstkartoffel, ...

Paprika sind wahre Alleskönner:

Lecker im Geschmack, gesund und vielseitig in der Zubereitung. Auch die scharfen Chilischoten gehören zur Gattung der Paprika. Paprika haben einen hohen Wert für die Gesundheit. Besonders ihr **Vitamin C-Gehalt** ist bemerkenswert, denn er liegt wesentlich höher als der einer Zitrone. Zudem ist sehr viel **Vitamin A** enthalten. Je röter die Paprika ist, desto mehr Vitamine enthält sie in der Regel. Paprika hat so gut wie keine Kalorien und ist daher für eine figurbewusste Ernährung bestens geeignet.

Paprika haben, je nach Region, das **ganze Jahr** über Saison. Der österreichische Markt wird das ganze Jahr über mit europäischen Importen aus Spanien, Holland und Ungarn abgedeckt. Etwa von **April bis Oktober** werden sie jedoch auch hierzulande geerntet. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die dünne Haut der Paprika glänzt und frisch aussieht. Faulige Stellen deuten darauf hin, dass die Paprika nicht mehr frisch ist. Auch Paprika mit einer runzligen Haut sollten besser nicht gekauft werden.

Der Geschmack von Paprika variiert von Sorte zu Sorte. Die gelben und roten Gemüsepaprika haben einen ziemlich **süßlichen** Geschmack. Die grünen Paprika hingegen weisen einen eher **herberen** Geschmack auf.

Am besten: Ausprobieren – Nachkochen und Genießen... hmmm!