



Kochen
mit Globus



Kotelettpfanne
mit Bohnen und Kürbis



Zutaten:

4 Schweinekoteletts	300 g Prinzessbohnen
1 Knoblauchzehe	300 g Hokkaido Kürbis
6 EL Öl	150 g Zwiebeln
500 g junge Kartoffeln (kleine Kartoffeln mit Schale)	200 ml Gemüsebrühe etwas Öl zum Anbraten

Dazu passt: ein Bier

 4 Personen

 45 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das
passende Zubereitungs-
video auf YouTube an!

www.youtube.de/Globus

Zubereitung:

Die Koteletts mit einem Küchenkrepp trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. 4 EL Öl mit Knoblauch und Bohnenkraut mischen und die Koteletts damit einreiben. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. bissfest garen. Anschließend abgießen und vierteln. Die Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Kürbis waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Bohnen und Kürbis dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Die Brühe zugießen und das Gemüse offen 8–10 Min. bissfest garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. In einer großen Pfanne die Koteletts mit etwas Öl scharf anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mit anbraten. Bohnen und Kürbis hinzugeben, vorsichtig wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zusammen mit den Koteletts anrichten.

