



DAS WORT

MITTEILUNGEN DER KOLPINGSFAMILIE ESCHWEILER

Oktober/November 2015

lfd. Nr. 608

Liebe Kolpingschwestern und Kolpingbrüder,

wie in jedem Jahr um diese Zeit, so schreibe ich auch in dieser Jahreszeit das Vorwort.

Um Euch das Warten auf den nächsten hohen Feiertag, nämlich Weihnachten, zu verschönern, möchte ich Euch ein weiteres Rezept zum Kochen an die Hand geben. Bei dem einen oder anderen wachsen bestimmt im Garten einige der zum Rezept benötigten Zutaten:

Rezept: Überbackener Koteletts

Zutaten für 2 Portionen:

1 Gemüsezwiebel (300 gr), 2 große Strauchtomaten, 70 g raspelter Gouda

4 Thymianstiele (oder 1/2 Tl. getrockneter Thymian, Gemüsebrühe

2 Schweinekoteletts à je 300 g

Salz, Pfeffer, 2 EL heißes Olivenöl pro Portion 605 kcal

Zubereitung:

Gemüsezwiebel vierteln und in dünne Streifen schneiden. Blättchen von 4 Thymianstielen abzupfen, fein hacken, 2 Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Min. bei starker Hitze anbraten. Koteletts in 2 Auflaufförmchen setzen.

Zwiebeln und Thymian ins Bratfett geben und 8-10 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Koteletts geben. 2 große Strauchtomaten in dicke Scheiben schneiden. Auf die Zwiebel setzen. Mit 70 g raspeltem Gouda bestreuen. 100 ml Gemüsebrühe in die Förmchen gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. überbacken. Evtl. mit Thymian garniert servieren.

Guten Appetit! Viel Spaß beim Kochen.

wünscht Euch

Eure

Rebecca Brandenburg