

# Sautiertes Schweinefleisch

## Sauté de porc



### Zutaten für zwei Personen:

200 g Nackenkoteletts vom Schwein

4 EL Erdnussöl

### Sauce:

50 ml Noilly Prat oder trockener Weißwein

75 ml Sahne

1 TL Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe

1 rote Pfefferschote (ganz)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Würzmischung:

1 EL Mehl

1 1/2 TL Salz

1 Msp Zucker

2 TL Kräuter der Provence

1 Msp Paprika Rosen scharf

1 Msp Cayennefeffer

1 Msp Pfeffer aus der Mühle

1. Nackenkoteletts in gefällige Würfel schneiden. Zimmertemperatur annehmen lassen.

2. Schweinefleischwürfel in der Würzmischung wälzen und dann zum Abklopfen in ein Sieb geben.

3. Erdnussöl in einer Pfanne mit hohem Rand oder (am besten) in einem Wok erhitzen, bis sich an einem Holzspatel Blasen zeigen.

4. Die Fleischwürfel portionsweise (wichtig) kurz sautieren, dann bis zum Servieren in Alufolie warm stellen.

### Sauce:

1. Noilly Prat bzw. Weißwein auf 1/3 einköcheln. Sahne zugeben, Dijon-Senf unterrühren, geschälte Knoblauchzehe halbieren und zusammen mit der roten Pfefferschote zugeben. Optional noch einige Oliven zugeben.

2. Auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Knoblauchzehe und Pfefferschote wieder herausnehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Hinweise:

Nicht alles Schweinefleisch eignet sich zum Kurzbraten bzw. sautieren. Nackenkoteletts schon.

Bei der Würzmischung kann man viel variieren, die Grundbestandteile sind Mehl und Salz.

Das Erdnussöl verwendet man, weil es hoch erhitzt werden kann.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 19.01.2023