

# Schweinekotelett mit Bratwurstfüllung und Bohnen-Reis-Salat

## Zutaten für die Koteletts (für 4 Personen):

- 4 Zehen Knoblauch
- 1 EL grobes Meersalz
- 2 EL grober Dijonsenf
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 4 (à 200g) Schweinekoteletts
- 1 grobe Bratwurst
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Für die Würzpaste Knoblauch schälen und fein hacken, anschließend mit Meersalz bestreuen und zu einer Paste zerdrücken. Die Knoblauchpaste in eine kleine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Senf, Kräuter und Olivenöl zur Paste geben und unterrühren.

Zahnstocher 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Koteletts waschen und trocken tupfen. Fettrand mehrmals einschneiden. Mit einem spitzen scharfen Messer seitlich eine tiefe Tasche in die Koteletts schneiden. Brät aus der Wurstpelle drücken und in die Kotelett-Taschen füllen. Die Öffnungen mit Zahnstochern verschließen. Koteletts salzen und pfeffern.

Einen Grill mit Deckel vorheizen. Die Koteletts über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 12 Minuten grillen, dann vom Grill nehmen und 3 Minuten ruhen lassen. Nach Belieben mit Würzpaste bestreichen.

## Zutaten für das Salatdressing:

- 1 Limette
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 EL Paprika-Pulver
- Tabasco
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Limette auspressen. Den Saft mit Öl, Kümmel und Paprika in einer Schüssel verrühren. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten für den Bohnen-Reis-Salat:

- 150 g Langkornreis
- 280 g (aus der Dose) Mais
- 250 g (aus der Dose) Kidneybohnen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Avocados
- 1 Bund Koriander
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- Salz

· (aus der Mühle) Pfeffer

Reis circa 15 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.

Mais und Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Tomaten waschen und halbieren. Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Avocados halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale Spalten schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.

Alle Zutaten zum Mais-Bohnen-Gemisch geben und den Reis hinzufügen. Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 13.06.2024

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)