



Die **PROMi** GRILLER

DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT NEBEN DEN SCHWEINESTALL

In Apfelsaft gepökeltes Schweinskotelett
mit Krautsalat und Senfkartoffeln

kreiert von Adrian Tschanz
grilliert von Sophia Vegas Wollersheim und Mr.Da-Nos

SCHWEiNSKOTELETTS:

| | |
|------|---------------------------------------------|
| 2 | Schweinskoteletts, am besten mit Fettdeckel |
| 2 dl | Naturtrüber Apfelsaft |
| 1 dl | Salzarme Sojasauce |
| 1 EL | Melasse |
| 1 TL | Rohzucker |

Alle Zutaten bis auf das Fleisch zu einer Marinade verrühren. Die Koteletts in eine tiefe Schale legen und mit der Marinade begiessen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen, dann das Fleisch aus der Marinade nehmen und gut abtropfen. Nun vorsichtig grillieren, nicht zu heiss, da sonst der Zucker und die Melasse verbrennen.

KRAUTSALAT:

| | |
|-------|----------------------------------------------|
| 100 g | Weisser Kabis, in feine Streifen geschnitten |
| 75 g | Karotten, in feine Streifen geschnitten |
| 1 TL | Geriebener Meerrettich |
| 1 EL | Ketchup |
| 1 EL | Mayonnaise |
| etwas | Sambal Oelek |
| etwas | Salz |

Alle Zutaten gut vermengen und kurz ziehen lassen – abschmecken.

BRATKARTOFFELN MIT SENF:

350 g Junge Bratkartoffeln, in gleichmässige Scheiben geschnitten
4 Tranch. Bratspeck, in Streifen geschnitten
1 Frühlingszwiebel
1 EL Senf
1 Scheibe Butter
etwas Rapsöl
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Die Kartoffelscheiben auf einer heissen Plancha im Grill mit ein wenig Fett (Rapsöl) goldbraun anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend den Senf begeben und die Kartoffelscheiben mit dem Senf und etwas Butter bei mittlerer Hitze nochmals goldbraun braten.

Weitere Rezepte von Adrian Tschanz in seinem Kochbuch
«Tschanz kocht! Für Freunde»

