

# Gebratene Möhren und Rote Beten mit Schweinekoteletts

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/30/gebratene-moehren-und-rote-beten-mit-schweinekoteletts/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/30/gebratene-moehren-und-rote-beten-mit-schweinekoteletts/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 750g Möhren, möglichst verschied. Farben
- 750g Rote Beten, möglichst verschied. Größen
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 4 dicke Schweinekoteletts mit Fettrand
- 8 frische Salbeiblätter
- einige Zweige frischer Thymian und Rosmarin
- 5 EL Balsamico-Essig
- natives Olivenöl extra
- Meersalz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Möhren schälen und mit der Roten Beten separat in 2 Töpfen mit Salzwasser 15 - 20 Minuten garen, abgießen und in 2 Schüsseln füllen. Die Roten Beten schälen, halbieren oder vierteln. Größere Möhren ebenfalls halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchknolle halbieren. Die eine Hälfte ganz lassen, von der anderen Hälfte die Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Möhren und einem Schuss Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft und abgezapfte Thymianblätter zufügen und untermischen.

Die Roten Beten mit den Knoblauchzehen, den abgezapften Rosmarinblättern, dem Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse separat in 2 ofenfeste Formen oder zusammen in eine große Bratenpfanne geben. Auf mittlerer Schiene im Backofen ca. 30 Minuten braten, bis das Gemüse goldbraun ist.

Den Fettrand der Koteletts mehrfach einschneiden. Auf jede Kotelettseite 1 Salbeiblatt festdrücken und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn das Gemüse im Backofen langsam Farbe nimmt, eine große ofenfeste Bratpfanne oder einen kleinen Bräter erhitzen. Einen Schuss Olivenöl hineingeben und die Koteletts darin von einer Seite kräftig anbraten. Dann das Fleisch wenden und die Pfanne für weitere 10 Minuten in den Backofen schieben.

Das Bratfett bis auf einen kleinen Rest weggießen. 1 EL Zitronensaft in die Pfanne pressen. Den würzigen Bratensatz losrühren und über die Koteletts gießen. Das Gemüse aus dem Ofen dazu servieren.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Natürlich Jamie/Jamie at Home

Episode: Karotten & Rüben/Carrots & Beets