



## **Wildschweinkoteletts**

### **mit Graupenrisotto, Steckrüben und gebratenem Rosenkohl**

#### **Zutaten (für vier Portionen):**

##### **Wildschweinkoteletts**

4 Wildschweinkoteletts à ca. 200 g  
1 EL Butterschmalz  
2 Salbeiblätter  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
6 Wacholderbeeren, zerdrückt  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

##### **Graupenrisotto**

1 Schalotte, fein gewürfelt  
1 Knoblauchzehe  
1 Steckrübe  
1 Lorbeerblatt  
200 g Graupen  
150 ml (alkoholfreier) Weißwein  
900 ml Gemüsebrühe  
30 g Parmesan, gerieben  
2 EL Butter  
½ Zitrone, unbehandelt

##### **Sowie**

300 g Rosenkohl  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

Die Wildschweinkoteletts von beiden Seiten salzen. Butterschmalz in eine Pfanne geben und langsam erwärmen. Im geschmolzenen Schmalz die Koteletts von beiden Seiten ein bis zwei Minuten anbraten, bis sie Farbe bekommen. Salbeiblätter, Knoblauch, Rosmarin, Wacholderbeeren und Honig dazugeben, dann die Pfanne bei 90 Grad im Ofen in circa zehn Minuten gar ziehen lassen.

In einem Topf Schalotte und geriebenen Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Steckrübe schälen und würfeln und kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein Lorbeerblatt mit in den Topf geben. Graupen einstreuen, kurz glasig werden lassen und mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen. Unter Rühren die Brühe hinzugeben und die Graupen circa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie cremig, aber noch kernig sind.



Rosenkohl halbieren, Butter in eine Pfanne geben und die halbierten Röschen mit der Schnittfläche nach unten anbraten, bis sie gebräunt sind. Salzen und pfeffern und in der Pfanne warmhalten.

Die Koteletts nun aus dem Ofen nehmen und etwas Bratensaft abgießen. Unter die Graupen einen Esslöffel Butter, Parmesan, Zitronenabrieb und etwas Bratensaft rühren. Das Graupenrisotto mittig auf vorgewärmte Teller geben. Rosenkohl obenauf legen und die Wildschweinkoteletts seitlich anlegen. Sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

795 kcal – 28 g Fett – 46 g Eiweiß – 59,5 g Kohlenhydrate