



Braciole ubriache

»Betrunkene Koteletts«

Schweinekoteletts werden mit etwas Fenchel und Knoblauch in Chianti geschmort.

Ein Klassiker aus der Toscana. – Italienische Kochkultur.

4 Personen

ZUTATEN:

- 4 Schweinekoteletts von etwa 200 Gramm pro Stück
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise zerkleinerter Fenchelsamen
- 1 Glas Chianti
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Koteletts salzen und pfeffern. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. - Eine gusseiserne Pfanne **ohne** Öl erhitzen.

2 Die Koteletts bei großer Hitze in der Pfanne von beiden Seiten anrösten, und Farbe nehmen lassen. Knoblauch und Fenchel zugeben und ganz kurz mitschwitzen. Hitze sofort reduzieren. Den Chianti angießen und bei geringer Hitze die Koteletts so lang schoren, bis der Wein vollständig eingekocht ist. Einmal wenden. Der Garprozess dauert etwa 10 Minuten. – Die Koteletts sofort heiß servieren.

ANMERKUNG: Das Rezept entspricht der klassischen Empfehlung der Accademia Italiana della cucina.