

Schweinekoteletts mit Kräuter-Kruste



Zutaten für zwei Personen:

2 Schweinekoteletts (Lummer-Koteletts oder Stiel-Koteletts), nicht zu dünn geschnitten

Kräuterkruste:

3 Knoblauchzehen

1 geh. TL grobes Meersalz

2 EL fein gehackte Rosmarinadeln

2 EL fein geschnittene Salbeiblätter

4 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

besondere Hilfsmittel:

Mörser

Grillpfanne

1. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit grobem Meersalz im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Fein gewiegte Kräuter, Olivenöl und Pfeffer unterrühren.

2. Koteletts auf beiden Seiten mit der Paste bestreichen und 15-30 min bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

3. Grillpfanne bei hoher Hitze vorheizen. Koteletts einlegen und etwa 3-4 min auf der einen Seite grillen. Dann umdrehen, Hitze stark zurücknehmen, Grillpfanne mit Alufolie abdecken und in ca. 3 min gar ziehen lassen.

Hinweise:

Die Fleischqualität der Koteletts ist entscheidend.

Wer keinen Mörser hat kann die Knoblauchpaste auch mit der Klinge eines Kochmessers verarbeiten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023