

Würzige Kotelettpfanne

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Koteletts

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Aubergine(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 4 Kotelett(s) (ausgelöst)
- » 4 Scheiben Frühstücksspeck
- » 1 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Olivenöl
- » 1 EL Zucker
- » 2 EL Weißwein-Essig
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1/2 Topf Thymian
- » 2 gef. Oliven

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Koteletts waschen, trockentupfen und mit je einer Speckscheibe umwickeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 8min bei mittlerer Hitze zu Ende braten. Herausnehmen und warm stellen.

3. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit Zucker bestreuen, wenden. Essig zufügen, ca. 4min braten.

4. Inzwischen die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Die Lauchzwiebeln im heißen Bratfett der Koteletts anbraten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Koteletts und Lauchzwiebeln auf die Auberginen geben.

5. Die Oliven in feine Ringe schneiden. Die Kotelettpfanne mit den Olivenringen bestreuen und mit dem übrigen Thymian garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Nährwerte: 380kcal/E35g/F22g/KH10g pro Portion

angelegt am: 09.05.2005

Rezept-Nr: 1924

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke