

Rezept

## Kotelett mit Gremolata

Ein Rezept von Kotelett mit Gremolata, am 24.04.2024

### Zutaten

<b>3</b> Sardellenfilets in Öl (ca. 30 g)	<b>1 TL</b> fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
<b>3 EL</b> TK-Petersilie	<b>2</b> Kalbs- oder Schweinekoteletts (à ca. 150 g)
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>80 ml</b> Gemüsebrühe
<b>3 EL</b> trockener Sherry (ersatzweise Brühe)	1-2 EL Zitronensaft
Zucker	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

### Zubereitung

1. Sardellen trocken tupfen, fein hacken und mit einem breiten Messerrücken etwas zerdrücken. Mit Zitronenschale und Petersilie gründlich mischen.

---

2. Koteletts waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Koteletts darin pro Seite bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen.

---

3. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Brühe, Sherry und Zitronensaft dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Koteletts mit Bratensaft in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze 3-4 Min mitgaren, einmal wenden. Mit Sauce und Gremolata servieren.