

Rezept

# Gegrillte Frischlingskoteletts

Ein Rezept von Gegrillte Frischlingskoteletts, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2 Zweige</b> Rosmarin
<b>6</b> ganze Frischlingskoteletts (à ca. 10–180 g)	<b>1 TL</b> Koriandersamen
<b>100 ml</b> Olivenöl	Salz
frisch gemahlener Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen und vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Fleisch mit Knoblauch, Rosmarin, Koriandersamen und Öl in einen Gefrierbeutel geben und verschließen. Gut mischen und im Kühlschrank 4 Std. marinieren.
2. Den Grill vorbereiten. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, Koriandersamen entfernen, salzen und pfeffern. Steaks auf dem heißen Grill von jeder Seite 3-5 Min. grillen.