

Rezept

Gegrillte Schweinekoteletts mit Blechkartoffeln

Ein Rezept von Gegrillte Schweinekoteletts mit Blechkartoffeln, am 30.09.2023

Zutaten

800 g kleine neue Kartoffeln	8 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone	3 Knoblauchzehen
2 TL getrockneter Oregano	4 Schweinekoteletts (je ca. 200 g)
Pfeffer	1 Stück Salatgurke (ca. 10 cm)
250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und auf dem Blech verteilen. 3 EL Öl darübersprenkeln und die Kartoffeln ca. 25 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 200°) backen, gelegentlich wenden.
2. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit dem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. 2 Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Zitronenschale und Knoblauch mit dem Oregano und 2 EL Öl verrühren.
3. Die Koteletts kalt abwaschen, abtrocknen, pfeffern und mit dem Würzöl einreiben.
4. Das Gurkenstück waschen und grob raspeln. Den restlichen Knoblauch schälen und durchpressen. Beides mit 2 EL Olivenöl unter den Joghurt rühren und das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit 1 EL Öl einpinseln. Die Koteletts salzen und darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite je ca. 4 Min. braten. Wenn die Kartoffeln dann noch nicht fertig sind, diese zusammenschieben und die Koteletts noch für die übrige Zeit mit auf das Blech im Backofen legen.
6. Die Kartoffeln salzen, mit den Koteletts auf vier Teller verteilen und jeweils mit einem Klecks Zaziki garnieren. Dazu passt Bier.