Rezept

Kotelett vom Grill mit Gemüse

Ein Rezept von Kotelett vom Grill mit Gemüse, am 07.10.2026

Zutaten

1	Aubergine
1	rote Paprikaschote
4	Knoblauchzehen
1 kleines Bund	gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Lavendel, Salbei, Oregano)
	Salz
4	Schweinekoteletts (je 2–3 cm dick und 250 g schwer)
1	Zucchino
100 g	Champignons
1	kleine rote Peperoni
1 Dose	Kirschtomaten (400 g Inhalt)
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine und den Zucchino waschen, putzen und grob würfeln. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Champignons putzen und die Stielenden abschneiden, die Pilze in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

2. Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die vorbereiteten Zutaten in eine Auflaufform geben und durchmischen. Die Tomaten und das Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals alles mischen. Die Form in den Ofen (Mitte) stellen und das Gemüse ca. 40 Min. garen, dabei öfters mal umrühren.

3. In der Zwischenzeit den Grill anheizen. Wenn die Holzkohle einen schönen weißen Belag hat, ist die Glut richtig. Die Koteletts auf den Grillrost legen und unter mehrmaligem Wenden in ca. 10 Min. gar und goldbraun braten. Dann erst salzen und pfeffern. Mit dem Gemüse servieren.