

## Rezept

# Koteletts mit Knoblauchpüree

Ein Rezept von Koteletts mit Knoblauchpüree, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>4 Zweige</b> Thymian                      | 1-2 EL körniger Senf   |
| <b>4</b> Schweinekoteletts (je etwa 250 g)   | Salz   |
| Pfeffer                                      | <b>3</b> dicke Knoblauchknollen (wirklich Knollen, nicht Zehen!, etwa 400 g) |
| <b>1 EL</b> Öl                               | <b>1 EL</b> Butter   |
| <b>100 g</b> Crème fraîche oder Crème double |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

## Zubereitung

1. Den Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen abstreifen und leicht drüberhacken. Mit dem Senf verrühren. Die Koteletts trockentupfen, auf beiden Seiten salzen und pfeffern und mit der Senfmischung einstreichen.
2. Für das Püree die Knoblauchknollen in die einzelnen Zehen teilen und schälen. In einem Topf etwa 2 cm hoch Wasser mit Salz aufkochen. Den Knoblauch einlegen und zugedeckt um die 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er schön weich ist.
3. Inzwischen das Öl und die Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Koteletts einlegen und auf beiden Seiten bei starker Hitze kräftig anbraten. Dann die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und die Koteletts pro Seite noch weitere 5-6 Minuten braten.
4. Zurück zum Knoblauch: abgießen und durch die Kartoffelpresse wieder in den Topf drücken. Crème fraîche oder Crème double unterrühren. Püree bei schwacher Hitze erwärmen, salzen und pfeffern. Die Koteletts auf Teller verteilen und jeweils einen Klecks vom Püree danebenlöffeln.