

Rezept

Rosmarin-Koteletts mit Tomaten-Oliven-Füllung

Ein Rezept von Rosmarin-Koteletts mit Tomaten-Oliven-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

50 g getrocknete Tomaten (in Öl) + 1 EL Tomatenöl	10 g schwarze Oliven
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
Salz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 dicke Schweinekoteletts (je ca. 250 g)	2 EL Olivenöl
Holz- oder Metallspießchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Oliven eventuell zuerst entsteinen, dann grob hacken. Beides mit 1 EL Öl aus dem Tomatenglas mischen.

2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen streifen und getrennt hacken. Die Hälfte vom Rosmarin und den ganzen Thymian zur Tomaten-Oliven-Mischung geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Koteletts nach Belieben unter kaltem Wasser abspülen, dann gut trocken tupfen. Damit sie gleichmäßig garen, mit einem schmalen scharfen Messer einen kleinen Einschnitt am Knochen entlang machen. Wenn die Koteletts eine dicke Fettschicht haben, diese mehrmals bis knapp unter das Fleisch einschneiden, damit sie sich beim Braten nicht wölbt. In jedes Kotelett mit einem scharfen Messer eine möglichst große Tasche schneiden.

4. Die Tomaten-Oliven-Mischung in die Koteletts füllen und die Öffnungen mit Holz- oder Metallspießchen zustecken. Die Koteletts außen mit dem übrigen Rosmarin einreiben.

5. Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen und pfeffern, bei reduzierter Hitze noch insgesamt 10 Min. braten, zwischendurch mehrmals wenden.