

Rezept

Schweinekoteletts mit Orangen

Ein Rezept von Schweinekoteletts mit Orangen, am 02.10.2023

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------|
| 4 Schweinekoteletts oder Schweinenackensteaks | Chilipulver |
| 2 EL Olivenöl | 1 saftige Bio-Orange |
| 1 saftige Orange | Salz |
| 1 EL kleine Kapern | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Koteletts mit Chilipulver würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Koteletts bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. braten, ab und zu umdrehen.

2. Inzwischen die Bio-Orange waschen, die Schale dünn abschneiden und fein hacken. Von beiden Orangen die Schalen so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und entkernen.

3. Fleisch salzen. Orangenscheiben mit Schale und Kapern in die Pfanne geben und 2 Min. mitbraten.