

Rezept

Schweinekoteletts mit Salbei

Ein Rezept von Schweinekoteletts mit Salbei, am 22.01.2025

Zutaten

4 dicke Schweinekoteletts (à 200 g)	8 frische Salbeiblätter
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt	200 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Öl für den Rost und zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Koteletts mit Küchenpapier trockentupfen, leicht klopfen. Von der Seite jeweils zwei tiefe Taschen einschneiden. Die Salbeiblätter trocken abreiben und in die Taschen stecken. Die Koteletts nebeneinander in eine Schale legen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Nelken und Lorbeer leicht zerdrücken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Wein und Olivenöl mischen, über die Koteletts gießen. Zugedeckt 4-6 Std. im Kühlschrank marinieren, ab und zu wenden.
3. Den Holzkohlegrill anheizen. Die Koteletts aus der Marinade heben, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Öl bestreichen. Den Rost heiß werden lassen, ölen und die Koteletts bei starker Hitze pro Seite 5-7 Min. grillen, bis sie gut gebräunt sind. Dann bei schwacher Hitze hoch über der Glut noch ca. 7 Min. nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.