Rosmarin-Kotelett mit Brotsalat

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Koteletts

Zutaten (4 Personen)

» 200g Ciabatta
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 60ml Olivenöl
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 500g Tomate(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 2 Stiele Basilikum
» 75ml weißer Balsamico Essig
» Salz & Pfeffer
» 4 Zweige Rosmarin
» 50g Mehl
» 4 Kotelett(s) (mit Knochen)
» 2-3 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Brot in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 50ml Öl in einer Pfanne erhitzen, Brot und Knoblauch darin goldgelb rösten. Herausnehmen.

2. Paprika putzen, waschen, in Stücke schneiden. Tomaten putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und abzupfen. Essig mit Salz und Pfeffer würzen, Rest Olivenöl darunter schlagen. Brot mit Paprika, Tomaten, Basilikum und Zwiebel mischen. Vinaigrette darüber träufeln und etwas ziehen lassen.

3. Rosmarin waschen, trockenschütteln. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trockentupfen und im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin je Seite 2-3min braten. Rosmarin ca. 1min mitbraten. Fleisch mit dem Salat servieren.

Nährwerte: 590kcal/E46g/F28g/KH38g pro Portion

angelegt am: 07.04.2005 Rezept-Nr: 1797

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke