

Thymian-Kotelett mit Auberginen

Fleisch-Gerichte » Schwein » Schweine-Koteletts

Zutaten (4 Personen)

- » 1/2 Bd. Thymian
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 2 Aubergine(n)
- » 4 EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Dosentomaten
- » 4 Kotelett(s) (mit Knochen)
- » Zitronenschale

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und getrennt hacken. Die Auberginen waschen, putzen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Gemüse in 2EL Öl ca. 5min von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Die Tomaten unterziehen und ca. 5min köcheln lassen. Die gehackte Petersilie, bis auf 2EL, einrühren und abschmecken.

3. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und pfeffern. 2EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von jeder Seite etwa 5min braten. Nach dem Wenden mit dem Thymian und der Zitronenschale bestreuen.

4. Das Fleisch mit dem Auberginengemüse anrichten und mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt italienisches Weißbrot.

Nährwerte: 390kcal/E45g/F23g/KH3g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 596

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