Würzige Koteletts

Grill-Gerichte » Schwein

Zutaten (6 Personen)

» 4 EL Olivenöl
» 1 TL Paprika-Pulver (edelsüß)
» 1/2 TL Curry
» Salz & Pfeffer
» 1/2 TL Koriander
» 6 Kotelett(s) (mit Knochen)
» 2 EL Öl

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Olivenöl mit Paprika- und Currypulver gut verrühren. Mit Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Marinade mit einem Pinsel von beiden Seiten auf das Fleisch streichen. Auf eine Platte legen und abgedeckt ca. 2 Stunden marinieren lassen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Koteletts abtropfen lassen, salzen. Pro Seite 4min braten. Mit Baguette und nach Geschmack mit selbstgemachter Knoblauchsoße servieren.

Nährwerte: 423kcal/E32g/F29g/KH0g pro Portion

angelegt am: 02.07.2006 Rezept-Nr: 2103

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