



# Schweinskoteletts richtig braten



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4** Koteletts vom Schweizer Schwein (ca. 3 cm dick)
- 2 EL** Öl
- 5 Zweige** Oregano
- 2** Knoblauchzehen, geschält, halbiert
- 30 g** Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 466** kcal
- 43 g** Eiweiss
- 0 g** Kohlenhydrate
- 33 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

## Zubereitung

- 1** Schweinskoteletts 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch, bis kurz vor den Knochen. Wichtig: Es darf den Knochen nicht berühren. Kerntemperatur von 72 °C einstellen.
- 3** Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Koteletts in die Pfanne legen.
- 4** Koteletts auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Dann Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen und auf jeder Seite ca. 4 Minuten weiterbraten. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit nicht unnötig Fleischsaft austritt.
- 5** Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Koteletts gleich anfühlen, sind sie fast durch.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](https://schweizerfleisch.ch).

- 6 Butter, Knoblauch, Oregano und Pfeffer dazugeben und noch 2 Minuten mitbraten. Gelegentlich wenden. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch sofort aus der Pfanne, sobald die gewünschte Kerntemperatur von 72 °C erreicht ist.
- 7 Um sicherzugehen, dass das Fleisch durch ist, einen kleinen Schnitt entlang des Kochens machen. Hier sollte das Fleisch nur noch ganz leicht rosa sein und auf keinen Fall mehr blutig.
- 8 Mit etwas Salz würzen und sofort servieren.  
Dazu passt Salat.