# 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.

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.