



# Schweinsplätzli aus der Grillpfanne



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 10 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 8 Plätzli vom Schweizer Schwein
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

- 275 kcal
- 45 g Eiweiss
- 0 g Kohlenhydrate
- 10 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

### Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

## Zubereitung

- 1 Schweinsplätzli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Für dieses Rezept verwenden wir eine Grillpfanne. Wer keine hat, erfährt unter « [Kalbsplätzli richtig braten](#) », wies mit einer normalen Bratpfanne geht.
- 2 Plätzli beidseitig mit Öl bestreichen.
- 3 Grillpfanne bei voller Stufe auf den Herd legen und 2–3 Minuten leer aufheizen. Wenn die Pfanne richtig heiss ist, Plätzli hineingeben.



Der feine Unterschied.

4 Plätzli nach rund 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten braten.

5 Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.  
Dazu passt Salat.

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