Schweinsplätzli aus der Grillpfanne

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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.

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.