Doppelte Schweinskoteletts mit Zitronenkruste aus dem Ofen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	doppelte Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
1	grosse Zucchetti
1	grosse Aubergine
1	rote Peperoni
4	grosse Tomaten
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Olivenöl
4 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
2 EL	Paniermehl
1 EL	Butter, zimmerwarm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

530	kcal
40 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Gemüse putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln und Knoblauch ganz lassen. Alles auf ein Backblech legen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit zwei Dritteln des Olivenöls beträufeln und den Thymian zugeben.

2. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinskoteletts darin von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf das Backblech zum Gemüse geben.

3 Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben. Schale mit Paniermehl und der Butter verrühren, auf den Koteletts verteilen.

4 Im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten garen. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.