

Doppette Schweinskoteletts mit Zitronenkruste aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

- Gesamtzeit: 1 h
- Aktivzeit: 30 min
- Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2** doppelte Koteletts vom Schweizer Schwein (à ca. 400 g)
- 1** grosse Zucchini
- 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

- 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.
- 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.
-

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

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.