



# Koteletts mit Fenchel und Kräutern



Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Rosmarin, frisch	16 g
Thymian, frisch	30 g
Pfeffer, bunt	
Fenchel	1 kg
Olivenöl	2 EL
Salz	

## Zubereitung

1.

Kräuter waschen, trocken schütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Fenchel zerstoßen, mit Kräutern und Pfeffer mischen. Koteletts waschen, trocken tupfen und mit der Kräutermischung bis auf 1-2 TL einreiben. Mind. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

Fenchel putzen und längs so vierteln, dass die Schichten vom Strunk zusammengehalten werden. Koteletts und Fenchel dünn mit Öl bepinseln und auf einer Grillschale ca. 15 Min. grillen, dabei mehrmals wenden. Vor dem Servieren salzen und Fenchel mit übriger Kräutermischung bestreuen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	133 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	6 g