



Rezepte > Mittagessen

Schweinekoteletts mit Pfirsichchutney

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinekoteletts	600 g
Pfirsiche	2 St.
Schalotten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Öl	2 EL
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, hell	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Küchenkrepp, Grill

1. Koteletts zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Pfirsiche häuten, halbieren, Kern entfernen und würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pfirsiche mit Schalotte darin ca. 2 Min. braten. Mit Zucker bestreuen, durchschwenken und mit Balsamico ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, Minze unterheben.
3. Koteletts waschen, trocken tupfen und mit Öl einreiben. Auf einem heißen Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen. Koteletts salzen, pfeffern und Pfirsichchutney darauf verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Koteletts auch in einer Pfanne zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	628 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	41 g