



Marinierte Schweinekoteletts vom Grill

Zutaten

- 600 g Schweinekoteletts
- 30 g Ingwer
- 1 rote Chilischote(n)
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 Päckchen Maggi Steak Sauce, 2er Pack
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 20 g Honig, flüssig
- etwas Pfeffer a.d. Mühle
- etwas Kardamom, gemahlen

Zubereitung

1. Schweinekoteletts waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in feine Würfel schneiden.
2. Limettenschale abreiben und von einer Hälfte den Saft auspressen. Für die Marinade MAGGI Steaksauce mit Limettensaft und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Die vorbereiteten Zutaten ebenfalls unterrühren.
3. Mit Honig, Pfeffer und Kardamom würzen. Die Schweinekoteletts mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen und kalt gestellt mindestens 1 Std. ziehen lassen. Dann die marinierten Koteletts auf einem Grill von beiden Seiten unter mehrmaligem wenden ca. 10 Min. grillen. Oder in einer (Grill)Pfanne von beiden Seiten ca. 10 Min. braten. Dazu einen Couscoussalat oder gegrilltes Gemüse servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	313 kcal
Fett	15 g
Protein	33 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 4 Portionen