

Grillrezepte

Grilliertes Schweinskotelett

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Marinade, Schwein

4 Schweinskoteletts ohne
- Knochen

Erdnussöl

MARINADE

2 Essl. Süße Sojasauce

1 geh. TL Ingwer; fein geschnitten

2 Essl. Tomatensaft

1 Msp. Salz

2 Schalotten; fein geschnitten

Pfeffer

2 Knoblauchzehen fein
- geschnitten

1 Essl. Erdnussöl

AUSSERDEM

3 Essl. Pinienkerne

1 Dünne Scheibe Ingwer

2 Essl. Erdnussöl

300 g Längliche Bohnen

2 Knoblauchzehen fein
- geschnitten

- gerüstet und blanc
Salz

Alle Marinaden-Zutaten mischen, die Koteletts damit einreiben und zugedeckt eine Stunde im Kühlschrank marinieren.

Die Koteletts leicht mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne 8 bis 10 Minuten braten.

Die Pinienkerne trocken rösten, aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne das Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die blanchierten Bohnen hinzufügen und rühren. Mit den Pinienkernen mischen und zusammen mit den grillierten Schweinskoteletts servieren.

