Schweinekoteletts mit Ofengemüse

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Zucchini	2 St.
Fenchel	2 St.
Cherrytomaten Mix	200 g
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Oliven, grün	50 g
Oliven, schwarz	50 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Nackenkoteletts vom Schwein	600 g
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen und ebenfalls in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen. Oliven zum Abtropfen in ein Sieb geben.

2. In einer Schüssel Gemüse, Knoblauch und Kräuter mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Alles auf ein Backblech geben und ca. 10 Min. im Ofen backen.

3. Inzwischen Schweinekoteletts waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Koteletts von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Anschließend auf das Gemüse geben und weitere ca. 20 Min. im Ofen backen.

4. Schweinekoteletts mit Ofengemüse vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	723 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	48 g