



Thymian-Kotelett mit Pilzen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	50 g
Champignons, weiß	500 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Salz	
Thymian, frisch	20 g
Schweinenackensteaks	600 g
Olivener Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Butter zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Pilze ggf. putzen. In einer Schüssel weiche Butter mit Kräutern der Provence und Salz vermengen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen streifen.
2. Koteletts waschen, trocken tupfen und mit 2 EL Öl bestreichen. Mit Thymian bestreuen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Koteletts direkt auf den Rost des Grills legen und von jeder Seite ca. 5 Min. grillen. Pilze in einer Aluschale grillen und dabei mehrmals wenden. Oder 1 EL Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Koteletts ca. 3–4 Min. von jeder Seite anbraten. Pilze nach ca. 4 Min. zugeben und 5 Minuten mitbraten. Alles auf Tellern anrichten und mit Kräuterbutter servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	25 g