



GEGRILLTES KOTELETT

MIT PIKANTER SALSA & BOHNEN-PFIFFERLING-GEMÜSE



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

GEGRILLTES KOTELETT

MIT PIKANTER SALSA & BOHNEN-PFIFFERLING-GEMÜSE

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

Salsa

- 1 Chilischote, frisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 3 Tomaten
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehacktes Basilikum
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl

Koteletts und Bohnen-Pfifferling-Gemüse

- 4 Koteletts
- 400g grüne Bohnen
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 5 EL Butter
- 50g Schinkenwürfel
- 1 EL Bohnenkraut, gehackt
- 250g frische Pfifferlinge
- 2 EL Haselnussöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

 1¼ Stunden

FERTIG IN

 1¼ Stunden

1. **Chili** längs halbieren und mithilfe eines Espressolöffels das Kerngehäuse entfernen (für mehr Schärfe die Kerne unter die Masse heben). **Chili, Knoblauch, Schalotte** und **Tomaten** in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermengen.
2. **Gehackte Petersilie, Basilikum, Salz, Pfeffer, Zucker** und Olivenöl mit unter die Würfel rühren – alles miteinander vermengen und mindestens 20 Min. ziehen lassen.

Koteletts und Bohnen-Pfifferling-Gemüse

1. **Bohnen** putzen und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken. **Schalotte** in **1 EL Butter** anschwitzen, **Bohnen, Schinkenwürfel** und **Bohnenkraut** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit dem **Haselnussöl** verfeinern.
2. **Pfifferlinge** putzen, evtl. teilen. In einer beschichteten Pfanne bei größter Hitze unter ständigem Wenden anbraten, würzen und unter die **Bohnen** mischen.
3. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die **Koteletts** etwas plattklopfen und mit **Salz** würzen. Anschließend bei starker Hitze ca. 1 – 1,5 Min. von jeder Seite (je nach Leistung bzw. Hitze des Grills oder der Pfanne) angrillen oder -braten.
4. Anschließend für 8 Min. im vorgeheizten Ofen zu Ende garen. 2 Min. vor Ende der Garzeit **1 EL Butter** auf jedem Kotelett verteilen und das Fleisch wenden, damit die Butter schön am Fleisch verteilt ist.



Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

644 kcal 46 g Fett
45,8 g Eiweiß 16,9 g Kohlenhydrate

Guten Appetit