

Nackenkoteletts Paprikagemüse

mit



Leckere Koteletts mit Gemüse

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet. Ich brate die Koteletts auf jeder Seite etwa 1 Minute an, dann sind sie medium gegart.

Dazu Tomatengemüse. Für Farbigkeit verwende ich rote und gelbe Paprika. Und für noch mehr Farbe mische ich vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter. Außerdem säure ich das Gemüse noch mit Zitronensaft.

Wer möchte, kann das Tomatengemüse auch mediterran zubereiten und frischen Rosmarin und Thymian untermischen.

So macht man das.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Nackenkoteletts

- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Paprika dazugeben und mit anbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Auf einen Teller geben, Zitronensaft darüberträufeln und warmstellen.

Nackenkoteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Etwas Öl in die Pfanne geben. Koteletts auf beiden Seiten jeweils 1 Minuten anbraten. Herausnehmen, auf den Teller geben und alles servieren.