

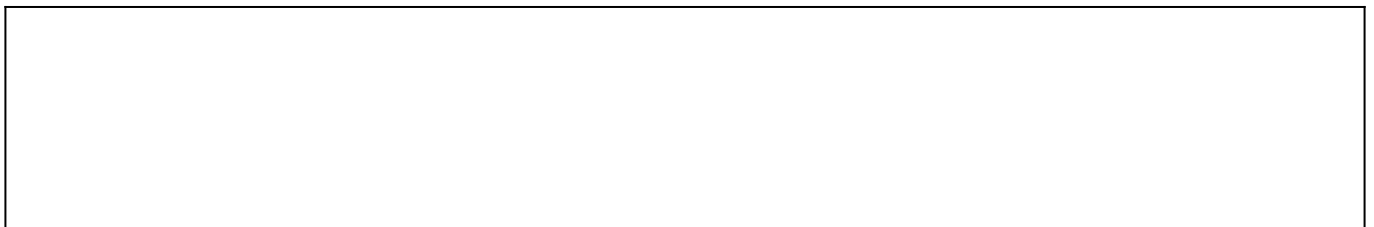
Gegrillte Nacken-Koteletts mit Brokkoli und Staudensellerie



Voller Teller ...

Ein Rezept mit Schweine-Nackenkoteletts, die ich in der Grillpfanne kross und knusprig grille.

Dazu einmal wieder seit recht langer Zeit frisches Gemüse, das ich nicht kleinschneide, sondern möglichst im Ganzen verwende.



Gegrillte Nacken-Koteletts mit Brokkoli und Staudensellerie



23. Februar 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Schwein](#)

Personen

2

Vorbereitungszeit

3 Minuten

Kochzeit

8 Minuten

Gesamtzeit

11 Minuten



Zutaten

- 4 Schweine-Nackenkoteletts
- 1 kg Brokkoli (2 Packungen à 500 g)
- 6 Stangen Staudensellerie (etwa 500 g)
- Kotelettgewürzmischung
- frisch gemahlenes Meersalz
- Rapsöl

Anleitung

1. Koteletts auf jeder Seite mit der Gewürzmischung würzen.
2. Strunk des Brokkoli entfernen, Röschen aber im Ganzen behalten.
3. Sellerie putzen und quer halbieren.
4. Gemüse in leicht gesalzenem Wasser acht Minuten garen.
5. Währenddessen Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Koteletts darin auf jeder Seite jeweils vier Minuten kross grillen.
6. Jeweils zwei Koteletts auf einen Teller geben.
7. Gemüse dazu verteilen. Noch etwas nachsalzen.
8. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

[Brokkoli](#),
[Nacken-Kotelett](#),
[Staudensellerie](#)

© 2024 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/02/23/gegrillte-nacken-koteletts-mit-brokkoli-und-staudensellerie/>