

Schweinskotelett mit Honig-Bier-Marinade

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 2 EL Bier
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rindsbouillon-Granulat
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL grober Senf
- 4 Schweinskoteletts à 180 g
- ½ Bund gemischte Kräuter

Bier, Zitronensaft und Bouillon mit einem Schwingbesen verrühren. Honig und Senf dazugeben und gut verrühren. Fleisch mit der Marinade bepinseln. Fleisch auf dem Grill oder in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten braten. Öfter mit der Marinade bepinseln. Kräuter über das Fleisch zupfen. Dazu passt Kartoffelsalat.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 17 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/310 kcal

Knorr Rindsbouillon
Granulat, fettfrei
240 g, Fr. 8.40 (Migros)



Mit Bouillon gehts schneller: Verwenden Sie für Grillmarinaden Bouillongranulat statt vielerlei Gewürze. Das feine Pulver löst sich in Marinadenflüssigkeit wie Bier oder Öl rasch auf und verleiht Fleisch eine aromatische Würze.

