

Saftige Salbei-Zitronen-Koteletts aus dem Ofen

Als Beilage zu den würzigen Koteletts schmeckt warmer Kartoffelsalat besonders gut

Die Koteletts ziehen zunächst in einer würzigen Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Chilischoten und Salbei und kommen dann zum Braten in den Ofen. So entfaltet sich der volle Geschmack.

Wer schnell ein ausgefallenes Gericht für mehrere Personen zubereiten möchte, liegt mit dem Rezept für Salbei-Zitronen-Koteletts genau richtig. Die besonderen Zutaten versprechen einen herzhaften Geschmack, für den vor allem die würzige Marinade aus frischen Zitronen und aromatischem Salbei sorgt.

ZUTATEN

Für zehn Portionen

- ▶ 10 Schweinenackenkoteletts (rund 200 g)
- ▶ 5 EL Olivenöl
- ▶ 5 EL Zitronensaft
- ▶ 4 Knoblauchzehen
- ▶ 4 rote Chilischoten

- ▶ 1 1/5 Bund Salbei
- ▶ Salz
- ▶ Zitronenpfeffer
- ▶ Kreuzkümmel
- ▶ etwa 20 Zitronenspalten

ZUBEREITUNG

Das Fleisch waschen, trocknen und in einer großen flachen Form verteilen. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und dazugeben. Die Chilischoten waschen, putzen, fein hacken und unterheben. Den Salbei waschen, trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Einige Blättchen im Ganzen zur Seite legen. Die Kräuter unter die Marinade rühren

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Salbei: Würz- und Heilpflanze

Salbei hat eine sehr starke Würzkraft und sollte deshalb nur in Maßen verwendet werden. Sein Aroma entfaltet sich voll, wenn das frische oder getrocknete Kraut bei Fleischgerichten mitgebraten wird. Salbei passt ebenso gut zu allen Innereien wie Herz, Leber, Nieren und auch zu Fisch. Er dient ferner als Würze in Marinaden, in Kräuterquark und Kräuterbutter sowie zum Einlegen von Gurken. Salbei gibt Fleischgerichten eine unverwechselbare Note. In der italienischen Küche ist das Kraut sehr beliebt und wird gern zu Pasta und auf Pizzen verwendet.

Salbei ist auch als sehr alte Heilpflanze bekannt, die im Mittelalter als lebensverlängerndes Kräftigungs- und Stärkungsmittel galt und eine keimtötende, entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende, schweißhemmende, blutreinigende und blutzuckersenkende Wirkung besitzt. Die in den Blättern enthaltenen Inhaltsstoffe wirken antiseptisch, ziehen Wunden zusammen und stillen Blut. Salbeitee tut gut bei Halsschmerzen, Salbeintinktur hilft bei Zahnfleischbluten. Salbeidampfbäder und -kompressen wirken gegen fettige und unreine Haut.



Die kräftige Marinade mit Zitronensaft und Salbei gibt den Koteletts einen besonderen Geschmack. Foto: Infobüro der Niederländischen Fleischwirtschaft

und das Ganze mit Salz, Zitronenpfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Die Koteletts in der Marinade gut eine halbe Stunde durchziehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Das Fleisch abtropfen lassen und in der Fettpfanne des Backofens verteilen. Mit den Zitronenspalten umlegen und auf der mittleren Einschubleiste 15 bis 20 Minuten backen. Dabei wenden und immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die Koteletts portionsweise mit den geschmorten Zitronenspalten anrichten und mit den beiseitegelegten Salbeiblättern garnieren.

Quelle: Infobüro der Niederländischen Fleischwirtschaft