

Rosmarin-Koteletts auf Pfannengemüse

Zutaten für 4 Personen:

4-6 Minutensteaks

Salz, Pfeffer, 1 Pries Zucker

2El. Rapsöl, 2 El. Mehl

2 frische Knoblauchzehen

je einen halben Bund Rosmarin u. Thymian

3 Zwiebeln in Spalten, 3 Paprika in Streifen

150 g gemischte Pilze, 100ml Wasser,

1El. Kräuterbutter

Zubereitung:

Minutensteaks am Rand leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestreuen. Knoblauchzehen leicht zerdrücken, Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Steaks mit einigen Kräuterzweigen von beiden Seiten goldgelb braten, anschließend herausnehmen und in Folie wickeln.

Im Bratenansatz die Knoblauchzehen anschwitzen, die übrigen Kräuterzweige, das Gemüse und Wasser hinzugeben, alles kurz dünsten, anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Fleischscheiben mit der Kräuterbutter und dem Gemüse anrichten.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Guten Appetit!