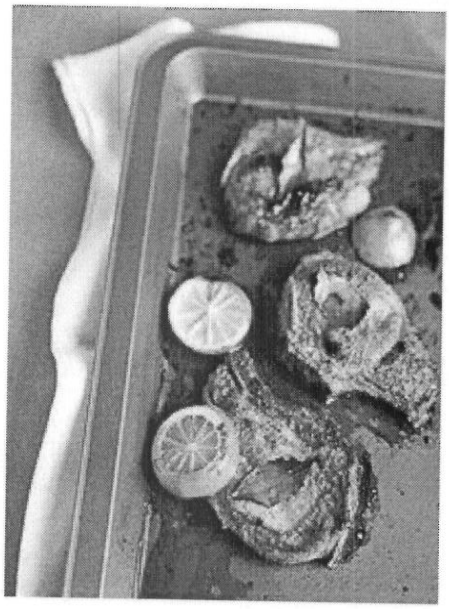
Hauptgang:

SCHWEINSKOTELETTS MIT ZITRONENHONIG



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.+ ca. 30 Min. braten
Aufwand: einfach

Zutaten:
2 Zitronen
2 EL flüssiger Honig
ca. 1 TL Zitronenpfeffer
1/2 TL Salz
1 EL Öl
4 Schweinskoteletts
4-8 Lorbeerblätter

1 Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Schale und Saft mit Honig, Zitronenpfeffer, Salz und Öl mischen. Koteletts damit rundum bestreichen. Auf ein Blech legen.
2 Backofen auf 220 °C vorheizen. Restliche Zitrone in 4 Scheiben schneiden. Mit den Lorbeerblättern auf dem Fleisch verteilen. Im Ofen ca. 10 Minuten anbraten. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 120 °C reduzieren. Koteletts noch 15-20 Minuten fertig braten.
TIPP Dazu passt Risotto oder Kartoffelgratin.

Veröffentlicht in Ausgabe 01/2006 auf Seite 19

Nährwerte

Kalorien:	1550 kj / 400 Kcal	**Eiweiss:**	36 g
Fett:	22 g	**Kohlenhydrate:**	8 g

Als Beilage Risotto mit Apfelsaft.