

Salbei-Koteletts mit Sardellensauce

Zutaten:

4 Dünne Koteletts ohne Knochen (ca. 350 g)
1 Knoblauchzehe
6-8 Salbeiblätter
3 EL Olivenöl
2 Sardellenfilets in Öl
4 Frühlingszwiebeln
4 Essiggurken
2 EL Kapern
2 EL Balsamico
Senf, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Koteletts leicht klopfen, salzen und pfeffern. Mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Je 2 Salbeiblätter mit Holzspieß am Fleisch feststecken. 1 EL Olivenöl erhitzen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. beidseitig braten.

Abgetropfte Sardellen grob hacken. Frühlingszwiebeln und Essiggurken in feine Scheiben schneiden und zugeben. Mit Kapern, Senf und Balsamico und restlichem Öl vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Koteletts mit der Sardellensauce anrichten.

Ca. 533 kcal.