

Nacken-Koteletts vom Grill

Für 4 Personen:

Für die Koteletts:

4 Schweinenacken-Koteletts	1 EL Fenchelsamen	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Schwarzer Pfeffer	1 EL Pimentkörner	Salz
Olivenöl		

Für den Fruchtsalat:

1 Mango	0.5 Äpfel	3 Radieschen
0.5 Bund Rucola	2 EL Crema di Balsamico	2 EL Estragon-Essig
2 EL Olivenöl	0.5 TL Chiliflocken	Salz

Für die Koteletts:

Die Gewürze in eine Küchenmaschine oder einen Mörser geben und zerkleinern. Die Nackenkoteletts mit etwas Olivenöl oder Gewürzöl einstreichen, auf den Grill legen und je Seite etwa 2 Minuten garen. Gegebenenfalls am Grillrand noch etwas nachziehen lassen. Die Koteletts auf Teller geben und mit Salz und der Gewürzmischung bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Dazu den pikanten Fruchtsalat servieren.

Für den Fruchtsalat:

Alle Zutaten gut säubern und in kleine Stücke und Streifen schneiden.

Die Zutaten vermengen und mit Crema di Balsamico, Essig, Olivenöl, Chili und etwas Salz würzen.

Rainer Sass am 18. Juni 2021