# Schweinsplätzli aus der Grillpfanne

Der feine Unterschied.

Gesamtzeit: 10 min

Aktivzeit: 10 min

Einfach

## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **8** | Plätzli vom Schweizer Schwein |
| **2 EL** | Öl |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

## Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **275** | kcal |
| **45 g** | Eiweiss |
| **0 g** | Kohlenhydrate |
| **10 g** | Fett |

Glutenfrei

Laktosefrei

**Mit Schweinen gegen Food Waste.**

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

## Zubereitung

1 Schweinsplätzli 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Für dieses Rezept verwenden wir eine Grillpfanne. Wer keine hat, erfährt unter «Kalbsplätzli richtig braten», wies mit einer normalen Bratpfanne geht.

2 Plätzli beidseitig mit Öl bestreichen.

3 Grillpfanne bei voller Stufe auf den Herd legen und 2–3 Minuten leer aufheizen. Wenn die Pfanne richtig heiss ist, Plätzli hineingeben.

4

Der feine Unterschied.

Plätzli nach rund 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten braten.

5 Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Dazu passt Salat.