

Kasselersteaks mit Salzkartoffeln und winterlichem Rahmgemüse



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Karotten	3 St.
Pastinaken	2 St.
Lauch	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Öl	4 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schlagsahne	200 g
Kasseler, am Stück	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm breite Spalten schneiden. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. kochen. Mithilfe des Deckels abgießen und im Topf warm halten.

2. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Pastinaken waschen, schälen, längs vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Wurzelansatz des Lauchs entfernen, Lauch längs halbieren, in Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Karotten, Pastinaken und Lauch zugeben, mit 1 EL Zucker bestreuen und ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne ablöschen. Gemüse ca. 6 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

4. Kasseler waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kasselersteaks von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Kasseler mit Salzkartoffeln und Wintergemüse auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	16 g