



Minutensteaks mit Kohlrabi-Püree an Rosenkohl mit Honig-Äpfeln



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	4 St.
Salz	
Rosenkohl, frisch	500 g
Äpfel, grün	2 St.
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Öl	3 EL
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Alufolie

1. Kohlrabis waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt garen.
2. In einem zweiten mittleren Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Rosenkohl waschen, äußere Blätter entfernen und Strünke kreuzweise einritzen. Äpfel waschen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Den Rosenkohl im kochenden Salzwasser ca. 7 Min. auf mittlerer Stufe kochen und anschließend abgießen.
3. Minutensteaks waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Minutensteaks von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und bis zum Servieren beiseitelegen. Die Pfanne nicht säubern.
4. Kohlrabi abgießen, in den Topf zurückgeben, Sahne dazugießen und mithilfe eines Kartoffelstampfers alles zerstampfen. Kohlrabi-Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.
5. In die Pfanne 1 EL Öl zum Bratensatz geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Apfelwürfel und Honig in die Pfanne geben und ca. 2 Min. anbraten. Dann den gekochten Rosenkohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 2 Min. braten.

6. Kohlrabi-Püree und Apfel-Rosenkohl-Gemüse auf Tellern anrichten, Minutensteaks dazulegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	524 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	20 g