




Minutensteaks mit Zwiebelfüllung



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Toastbrot	2 Scheiben
Eier	2 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Röstzwiebeln	30 g
Pfeffer, schwarz	
Minutensteaks vom Schwein	600 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. weich garen.
2. Holzspießchen in kaltem Wasser einweichen. Frühlingszwiebel waschen, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Toastbrot entrinden und fein zerbröseln oder hacken. Eier trennen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Frühlingszwiebeln, Toastbrot, Petersilie, Eigelb, Röstzwiebeln, Salz und Pfeffer vermengen. Minutensteaks waschen, trocken tupfen und flach klopfen.
4. Steaks mit der Zwiebelmasse bestreichen, mit übrigen Steaks belegen und mit abgetropften Holzspießchen zustecken. Steaks salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill ca. 3–4 Min. auf jeder Seite grillen oder in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe ca. 4–5 Min. braten.
4. Kartoffeln abgießen. Zwiebelsteaks mit Kartoffeln auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 578 kcal

Kohlenhydrate 63 g

Eiweiß 47 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 15 g
