

Schweinerückensteak im Speckmantel

Zeit gesamt
1h 5min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinerücken	600 g
Thymian, frisch	15 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Serranoschinken	200 g
Öl	1 EL
Baguette	1 St.
Prinzess Bohnen, tiefgefroren	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Backpapier, Küchengarn

1. Schweinerücken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Schweinerücken mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backpapier mit Serranoschinken lückenlos auslegen. Schweinerücken in den Serranoschinken einrollen und mit Küchengarn befestigen.
2. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schweinerücken darin ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Thymian hinzugeben und im Ofen ca. 40 Min. garen. Baguette die letzten ca. 8 Min. hinzugeben und knusprig backen.
3. Inzwischen in einem Topf ca. 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen im Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Schweinerücken aus dem Ofen nehmen, in Alufolie schlagen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Bohnen im Bratensaft schwenken und zusammen mit aufgeschnittenem Schweinerücken und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	586 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	30 g