



Schweinerückensteaks mit Knödeln und Spitzkohl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Spitzkohl	400 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Schweinenackensteaks	600 g
Mini Kartoffelklöße	375 g
Butter	6 EL
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Paniermehl	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Ofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Inzwischen Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schweinesteaks waschen, trocken tupfen, in einem Gefrierbeutel klopfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ca. 10–12 Min. ohne Deckel gar ziehen lassen. Knödel anschließend mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spitzkohl darin ca. 4 Min. unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Sahne zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitelegen, Pfanne mit Küchenkrepp säubern.
3. Pfanne mit Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks salzen und ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und ca. 7–10 Min. im Ofen fertig garen. Übrige Butter im Bratensatz auf mittlerer Stufe schmelzen. Paniermehl darin mit 1 Prise Salz ca. 2 Min. unter Schwenken goldbraun rösten. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Knödel zugeben und ca. 2 Min. darin wenden, sodass sie mit den Bröseln ummantelt sind.
4. Kräuter zum Spitzkohl geben, mit Knödeln und Steaks auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Paniermehl aus der Pfanne bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	659 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g