



Schweinerückensteaks mit Röstzwiebelkruste und Kartoffel-Apfel-Püree



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Äpfel, rot	2 St.
Lauch	1 St.
Schweinenackensteaks	600 g
Röstzwiebeln	100 g
Süßer Senf	1 EL
Butter	5 EL
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Frischkäse, natur	100 g
Milch	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zugedeckt aufkochen und anschließend ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe weich garen.
2. Äpfel schälen, entkernen, grob würfeln und ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen, in dünne Streifen schneiden und in einem Sieb waschen.
3. Steaks waschen, trocken tupfen, leicht flach klopfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einer Schüssel Röstzwiebeln grob zerbröseln und mit Salz, süßem Senf und 4 EL weicher Butter vermengen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten, auf ein Blech legen, salzen und pfeffern. Röstzwiebelkruste gleichmäßig auf beiden Steaks verteilen und im Ofen auf oberster Schiene ca. 5 Min. überbacken. Pfanne nicht säubern.
5. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben, Lauch darin auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. unter gelegentlichem Schwenken anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Äpfel und Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch, Frischkäse und 1 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Lauch und Püree auf Tellern anrichten und mit süßem Senf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Klopfen der Steaks (am besten mit einem Fleischklopfen oder einem schweren Topf mit Stiel) werden die Fasern im Fleisch etwas aufgebrochen und es wird zarter.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	852 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	42 g