



Schweinerückensteaks mit Traubensalsa, Rahmsauerkraut und Kartoffelstampf



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Zucker	
Sauerkraut	500 g
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	3 EL
Schnittlauch, frisch	10 g
Weintrauben, hell	250 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Milch	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, Alufolie

1. Schweineschnitzel waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend ca. 20 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe weich kochen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin mit 1 Prise Zucker ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Sahne auffüllen und ca. 10 Min. leicht köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zugedeckt warm halten.
3. Derweil in einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Schweineschnitzel salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, Fleisch pfeffern und mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe weitere ca. 4 Min. rundherum braten. Steaks anschließend in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Für die Salsa Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Trauben und Frühlingszwiebeln im Bratensatz in

der Pfanne ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe erwärmen. In eine Schüssel geben, mit Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch und 2 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls warm halten.

6. Rahmsauerkraut, Kartoffelstampf und Steaks auf Tellern anrichten, Traubensalsa darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du noch einen Apfel zu Hause hast, kannst du ihn grob raspeln und unter das Rahmsauerkraut mischen. Dadurch erhält es eine fruchtigere Note.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g