



Steaks mit Backapfelkruste, Kartoffelknödeln und Honigrotkohl



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Minutensteaks vom
Schwein 600 g

Zwiebeln, gelb 2 St.

Öl 3 Esslöffel

Rotkohl aus dem Glas 700 ml

Zucker

Zimt

Wasser 60 ml

Mini Kartoffelklöße 750 g

Äpfel, rot 2 St.

Butter 6 Esslöffel

Mandeln, ganz 50 g

Honig 1 Esslöffel

Zubereitung

In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweinesteaks waschen, trockentupfen, leicht flach klopfen und zum Temperieren beiseitelegen.

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Rotkohl zugeben und mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Ca. 60 ml Wasser zugeben und unter geleg. Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Knödel anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen und auf einem großen Teller beiseitestellen.

Derweil Äpfel waschen, schälen und von 4 Seiten jeweils zum Kerngehäuse hin grob raspeln. Die Hälfte des Apfels samt Saft unter den Rotkohl mischen. Den restlichen Apfel zwischen 2 Lagen Küchenkrepp gründlich ausdrücken und in einer Schüssel mit Mandeln und 4 EL weicher Butter vermengen. Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Fleisch salzen, auf ein Backblech geben und Apfelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Steaks im oberen Drittel des Ofens ca. 7 – 9 Min. goldbraun überbacken. Pfanne nicht säubern.

Jeweils 1 EL Öl und Butter im Bratensatz auf mittlerer Stufe erhitzen und Klöße darin rundherum goldbraun ca. 3–5 Min. anbraten. Inzwischen Honig und 1 EL Butter zum Rotkohl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die goldbraun überbackenen Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Rotkohl und Klößen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Klopfen der Steaks zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie (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	1063 kcal		
Kohlenhydrate	114 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	49 g	Fette	48 g