

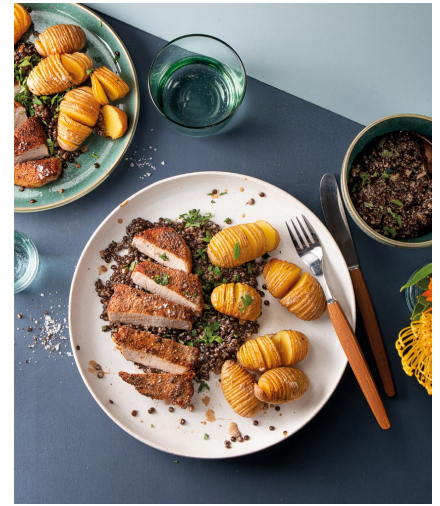


Steaks mit cremigen Linsen und Fächerkartoffeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	6 EL
Linsen, braun	300 g
Schalotten	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Steaks waschen, trocken tupfen und rundherum mit Paprika, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zum Marinieren und Temperieren beiseitelegen.
2. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Die Kartoffeln dafür zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen.
3. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem Blech verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln, kräftig salzen und ca. 25–30 Min. im Ofen backen.
4. Linsen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit ca. 1 l Salzwasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. bissfest köcheln.
5. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Fleisch salzen und in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 6–8 Min. fertig garen.
7. Im Bratensatz der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotten ca. 2–3 Min. anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen, Schlagsahne zugeben und ca.

2 Min. einköcheln. Bissfeste Linsen in das Sieb abgießen und zur Balsamicosahne geben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzig abschmecken.

8. Steaks und Fächerkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Fleisch auswickeln und Kartoffeln kräftig salzen. Beides mit den cremigen Linsen auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal		
Kohlenhydrate	67 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	41 g	Fette	27 g