

Steaks mit Pilzrahmsauce und Rösti

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	1 g
Öl	5 EL
Champignons, weiß	500 g
Petersilie, frisch	40 g
Gemüsebrühe	600 ml
Crème fraîche	200 g
Speisestärke	1 EL
Schweinenackensteaks	600 g
Paprika, edelsüß	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und die grünen und weißen Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Karotten und Kartoffelraspel mit grünen Frühlingszwiebeln, Eiern, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Löffel die Hälfte der Kartoffelmasse darin zu 5 Portionen verteilen, leicht flach andrücken und ca. 4 Min. rundherum goldbraun anbraten. Den Vorgang mit der restlichen Kartoffelmasse wiederholen. Puffer auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit weißen Frühlingszwiebeln ca. 4 Min. anbraten. Gemüsebrühe ggf. anrühren und in den Topf gießen. Zugedeckt ca. 6 Min. köcheln. Crème fraîche zu den Champignons geben und im leeren Becher Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser anrühren. In die Sauce einrühren und erneut ca. 2 Min. köcheln lassen. Sauce abschmecken.
5. Steaks waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch ca. 2 Min.

rundherum scharf anbraten, Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 3 Min. ruhen lassen.

6. Röstis aus dem Ofen holen, mit der Pilzrahmsauce auf Tellern verteilen. Steaks darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	669 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	55 g
<u>Eiweiß</u>	41 g
<u>Ballaststoffe</u>	7 g
<u>Fette</u>	31 g