



# Steaks mit Spinatreis und Frischkäse-Ofen-Tomaten

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
BBQ Gewürzmischung	2 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	200 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Romatomaten	4 St.
Frischkäse, natur	200 g
Paniermehl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	4 EL
Butter	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steaks trocken tupfen und etwas flach klopfen. Fleisch mit Gewürzmischung einreiben und zum Durchziehen beiseitestellen. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Danach mit geschlossenem Deckel beiseitestellen.
3. In einer Schüssel die Hälfte des Frischkäse und Paniermehl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden, Tomaten quer halbieren und auf ein Backblech legen. Frischkäsemasse auf den Tomatenhälften verteilen und mit 1 EL Öl beträufeln. Im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. goldbraun überbacken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks salzen und im Öl rundherum ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend pfeffern und auf dem Backblech im Ofen ca. 8 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
6. Butter und 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Zwiebelstreifen darin unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. farblos anschwitzen. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Zuletzt Reis und nach Belieben etwas vom restlichen

Frischkäse zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

7. Steaks und Frischkäse-Ofen-Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit Spinatreis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	734 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g