

Steak vom Schweinerücken

Mit Tomaten und Käse gratiniert, an Senf-Jus und buntem Gemüse sowie gebackene Thymiankartoffeln mit Paprikadipp



Zubereitung

Als erstes die Kartoffeln gut waschen und vierteln. Diese nun mit etwas Olivenöl, Salz, Thymian und Paprika würzen. Die Kartoffeln auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen. Die Schweinesteaks würzen und leicht braten. Wenn die Steaks halb durch sind, diese mit den Tomatenscheiben und dem Käse belegen und im Backofen bei Oberhitze (ca. 180 Grad) gratinieren. Die zerdrückte Knoblauchzehe mit dem Tomatenmark in der Steakpfanne kurz anbraten und immer wieder mit der Gemüsebrühe angießen. Den Senf hinzu geben und etwas einreduzieren lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Die in Stücke geschnittenen Zucchini und Paprika in einer Pfanne anschwanken und die gekochten Karotten und Broccoli hinzu geben, mitschwanken und mit etwas Salz, Zucker und Grillgewürz abschmecken. Topfen, Milch, Paprikapulver und fein gewürfelter Paprika verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles dekorativ auf dem Teller anrichten und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinerückensteaks á ca. 120 g
2 Tomaten
4 Scheiben Käse
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1/3 Kopf Broccoli
400 g Kartoffeln
10 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
2 EL Paprikawürfel rot
4 EL Topfen
50 ml Milch
150 ml Gemüsebrühe
½ TL Zucker

www.GSUND.com