

Steak vom Schweinerücken

auf würzigem Ragout von Äpfeln und Birnen,
buntes Gemüse und Kartoffelrouladen



Zubereitung

Schweinesteaks abtupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl erhitzen und Steak von beiden Seiten leicht anbraten. Nun die Steaks in den vorgeheizten Ofen bei 120° C schieben und langsam garen.

Ragout von Apfel und Birne: Äpfel und Birnen nicht schälen! Beides würfelig schneiden mit ca. 0,5 bis 1 cm Seitenlänge. Diese nun in die Steakpfanne geben und leicht anschwanken. Mit etwas Thymian und etwas Cayenne-Pfeffer bestreuen und mit der braunen Sauce aufgießen. Dies etwas köcheln lassen und abschmecken. Mit dem Pfeffer vorsichtig sein, damit das Ragout nicht zu scharf wird. Das Ragout soll noch leichten Biss haben.

Gemüse: Das Gemüse in Röschen bzw. Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Anschließend das Gemüse in etwas Margarine anschwanken. Mit etwas Salz und Muskat abschmecken. Man kann gerne beim Gemüse geröstete Mandeln oder Kürbiskerne darüber streuen.

Kartoffelroulade: Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen. Anschließend die Kartoffeln schälen und ausdampfen lassen. Nun die Kartoffeln pressen. Blattspinat waschen, kurz blanchieren und abkühlen. Eigelb und die Kartoffelstärke zur Kartoffelmasse geben und mit Meersalz und Muskat würzen. Sollte die Masse zu feucht sein, noch mehr Kartoffelstärke hinzu geben, bis sie eine feste Konsistenz hat. Es besteht auch die Möglichkeit mit Püreeflocken die Masse zu binden. Dann ist es von Vorteil die Roulade nachher gut zu verschließen und mit etwas Wasser auf dem Backblech im Ofen zu garen. Klarsichtfolie auf Tisch ausbreiten. Die Kartoffelmasse darauf ca. 1 cm dick ausbreiten und mit dem Blattspinat belegen. Mit der Klarsichtfolie die Masse zur Roulade zusammen rollen. Die Roulade gut einrollen und an beiden Enden der Folie Knoten machen. Roulade kalt stellen. Wenn die Roulade gut durchgekühlt ist, wird sie mit einem scharfen Messer in Scheiben von ca. 2 cm dicke abgeschnitten und in einer Pfanne mit wenig Margarine oder Butter leicht angebraten.

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinerückensteaks à 160 g
1 EL Olivenöl
1 fester Apfel - entkernt
1 Williams-Birne - entkernt
200 g Blumenkohl geputzt
200 g Broccoli geputzt
200 g Karotten geputzt
1 Ei
120 g Blattspinat
600 g Kartoffeln mehlig kochend
200 ml Braune Sauce
10 g Margarine
3 EL Kartoffelstärke
Cayenne-Pfeffer