

Schweinerücken-Steak

auf würzigem Ragout von Äpfeln und Birnen
mit Rosmarin-Kartoffeln



Etwa
316 kcal
pro Portion



Zubereitung

Als erstes die Kartoffeln gut waschen und halbieren. Diese nun mit Olivenöl, Salz, Rosmarin und Paprika würzen.

Die Kartoffeln auf einem Blech im Ofen bei 180° C ca. 40 Minuten garen. Die Schweinerückensteaks abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun in Olivenöl von beiden Seiten leicht anbraten. Pfannentemperatur herunter drehen und die Steaks langsam gar ziehen lassen. Die Äpfel und Birnen ungeschält in Spalten schneiden.

In einer Pfanne zuerst die Äpfel und dann die Birnen leicht schwenken. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprika und Curry würzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Das Ragout abschmecken und anrichten, die Steaks und die Kartoffeln dazu anrichten und servieren. Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinerückensteaks á ca. 140 g
2 EL Olivenöl
2 Äpfel entkernt
2 Williams-Birnen entkernt
500 g kleine Kartoffeln
10 Zweige Rosmarin
1 Messerspitze Chili
6 EL Gemüsebrühe