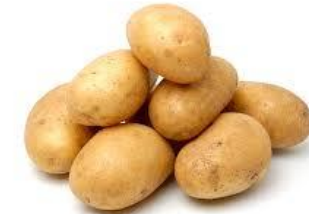


Schweinesteak mit Kartoffelspalten und Salat

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Schweinesteak
- 1 Blattsalat (Romana, Eisberg-, Pflücksalat etc.)
- 2 große Tomaten
- 500g Kartoffeln
- 40g Kräuterbutter
- 1TL (körniger) Senf
- 1TL Honig
- Öl, Olivenöl, Essig
- Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung :

- 1) Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (200Grad bei Umluft).
- 2) Kartoffeln in Spalten schneiden (gut gewaschen und ungeschält) und in einer Schüssel gut mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und Papri vermengen. Auf dem mit Backpapier vorbereiteten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene 25min goldbraun backen.
- 3) Schweinesteaks von beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je 3-5min braten. Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch ein wenig ruhen lassen.
- 4) In einer großen Schüssel 1TL körnigen Senf, 1TL Honig, 1EL Essig und 2EL Olivenöl gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat in mundgerechte Stücken teilen, Tomaten in 1cm Würfeln schneiden und beides in die Schüssel geben und unter das Dressing heben.
- 5) Nach Ende der Backzeit Kartoffelspalten, Steaks und Salat auf den Tellern anrichten und die Kräuterbutter auf die heißen Steaks geben..



Guten  Appetit



