

Salbei-Schweinesteak mit Ofengemüse und Tomaten-Kartoffelstampf

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Schweinesteak
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 600 g Kartoffeln (gern mehligkochend)
- 25 g Tomatenpesto
- 1 EL Balsamicocreme
- 1 TL Rinderbrühpulver
- 10 g Salbei/Petersilie (möglichst frisch)
- Öl, Olivenöl, Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung :

- 1) Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (200Grad bei Umluft).
- 2) Paprika halbieren, entkernen und in 1cm Streifen teilen. Enden der Zucchini abschneiden und diese dann längs halbieren und in 1cm dicke Halbmonde schneiden. Zwiebel halbieren und in 1cm Spalten schneiden.
- 3) Das Gemüse dann in einer Schüssel mit 1EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, Paprika vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. 20-25min backen.
- 4) Kartoffeln schälen und vierteln und in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenen Wasser 15-18min garen. Danach abgießen und dabei 2EL Kochwasser im Topf behalten. Tomatenpesto und ½ EL Butter zu den Kartoffeln geben und alles zu Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Petersilienblätter fein hacken, Salbeiblätter von den Stielen zupfen, Knoblauchzehe abziehen. Schweinesteaks von beiden Seiten salzen. In einer großen Pfanne 1EL Öl erhitzen und das Fleisch mit der Knoblauchzehe und den Salbeiblättern hinein geben und je Seite 2-3min braten. Danach das Fleisch noch 5min zum Ofengemüse geben.
- 6) Salbei aus der Pfanne nehmen, Balsamicocreme, 150ml Wasser und einen gestr. TL Rinderbrühe in die Pfanne geben, gut verrühren und 1min köcheln lassen. ½ EL Butter einrühren und noch 2min köcheln lassen bis die Soße etwas eingedickt ist.
- 7) Ofengemüse mit Petersilie bestreuen und mit Stampf und Steaks auf den Tellern anrichten. Die Soße und die Salbeiblätter auf die heißen Steaks geben..



Guten  Appetit

