



V1: Schweinerückensteak an Rosmarinsauce

mit Salzkartoffeln und Ofengemüse



ca. 40min



3-4 Personen

Heute beglücken wir uns mit einem Schmankerl aus der heimatlichen Küche: Wir braten ein herzhaftes Schweinerückensteak, das von einer duftenden Rosmarinsauce begleitet wird. Karotten, die im lila und orangenen Gewand erscheinen, werden ebenso wie der hübsche Rosenkohl im Ofen geröstet und entwickeln ohne unser Zutun ihr wonniges Aroma. Auch ein paar gesalzene Babykartoffeln hüpfen auf unseren Teller – das ist Heimatküche satt!

- 2 Packungen Babykartoffeln
- 2 Karotten
- 2 lila Karotten
- 400g Rosenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 5g Rosmarin
- 4 Schweinerückensteaks

- 3EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- 1TL körniger Senf ¹⁰
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 665kcal, Fett 32.6g,
Kohlenhydrate 52.6g, Eiweiß 35.0g



1. Kartoffeln kochen



4. Sauce kochen

2. Gemüse rösten

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Two pieces of salmon are cooking in the pan, their surfaces browned and glistening with oil. The pan has a black handle extending to the left.

5. Fleisch braten

3. Sauce vorbereiten

6. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** im Topf vorsichtig mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Ofengemüse** mit 2TL Honig beträufeln. Die **Kartoffeln** und das **Ofengemüse** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** daneben anrichten, mit der **Rosmarinsauce** beträufeln und servieren.