



Schweinerückensteak an Rosmarinsauce

mit Salzkartoffeln und Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Heute beglücken wir uns mit einem Schmankerl aus der heimatischen 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 feine Kartoffeln hüpfen auf unseren Teller – das ist Heimatküche satt!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 200g Rosenkohl
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 5g Rosmarin
- 2 Schweinerückensteaks

- 1½EL Butter ²
- 1TL Honig
- ½TL körniger Senf ³
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 735kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 53.3g, Eiweiß 35.1g



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 ½EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Ofengemüse** mit 1TL Honig beträufeln. Die **Kartoffeln** und das **Ofengemüse** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** daneben anrichten, mit der **Rosmarinsauce** beträufeln und servieren.