



Schweinesteak mit Apfel an Spätzle mit Sauce

dazu Rosenkohl mit Käse-Brösel-Topping



ca. 45min



3-4 Personen

Hausmannskost wie früher bei Oma gefällig? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Die frischen Spätzle tauchen geschmeidig in eine würzig-cremige Zwiebelsauce ein und warten nur darauf, dass sich das saftige Rückensteak mit Apfel darüber breitmacht. Das Festmahl wird um Rosenkohl aus dem Ofen, garniert mit einer Käse-Semmelbrösel-Kombi, ergänzt. Da würde auch Oma glatt das Wasser im Mund zusammenlaufen!

- 800g Rosenkohl
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 800g frische Spätzle ^{1,2}
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ³
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 4 Schweinerückensteaks

- 30g Butter ³
- 10ml Senf ⁴
- 10g Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe

Energie 1080kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 52.0g



1. Rosenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Rosenkohl** halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 15Min. backen, dann gründlich umrühren und 5-10Min. weiterbacken, bis der **Rosenkohl** gar und gleichmäßig gebräunt ist.



4. Spätzle zubereiten

Die Hitze reduzieren, die **Spätzle** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Bis zum Servieren bei niedriger Hitze durchwärmen. Den **Käse** fein reiben. Die **Semmelbrösel** in einer zweiten Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. leicht bräunlich anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und mit dem **Käse** vermengen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-4Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit 4TL Balsamicoessig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten, dabei mit 1TL Salz würzen.



3. Zwiebelsauce kochen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in dünne Ringe schneiden und in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3–4Min. glasig anbraten. 2TL Mehl, das **Brühgewürz**, 500ml Wasser und 2TL Senf unterrühren und 6–8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Dann 2EL kalte Butter einrühren (siehe Kochtipp).



6. Anrichten und servieren

Den **Rosenkohl** und die **Spätzle** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** auf den **Spätzle** anrichten und mit den **Äpfeln** garnieren. Die **Käse-Brösel** auf den **Rosenkohl** streuen, dann servieren.