



Schweinesteak mit Apfel an Spätzle mit Sauce

dazu Rosenkohl mit Käse-Brösel-Topping



ca. 40min



2 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!

- 400g Rosenkohl
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g frische Spätzle ^{1,2}
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 2 Schweinerückensteaks

- 15g Butter ³
- 5ml Senf ⁴
- 5g Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

- Backöfen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe

Die Butter für die Sauce im Kühlschrank aufbewahren. Durch die Kombination von kalt und heiß und das Verquirlen entsteht eine schöne Emulsion.

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1079kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 52.2g



1. Rosenkohl backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Rosenkohl** halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise 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 **½ der Semmelbrösel** in einer zweiten Pfanne mit 1TL 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. Apfel vorbereiten

Den **Apfel** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-4Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit 2TL Balsamicoessig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten, dabei mit ½TL Salz würzen.



3. Zwiebelsauce kochen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, in dünne Ringe schneiden und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. glasig anbraten. 1TL Mehl, die **½ des Brühgewürzes**, 250ml Wasser und 1TL Senf unterrühren und 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Dann 1EL 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.