



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 gesalzene Babykartoffeln hüpfen auf unseren Teller – das ist Heimatküche satt!

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Karotte
- 1 lila Karotte
- 200g Rosenkohl
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 40.2g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 36.1g



1. Kartoffeln kochen



4. Sauce kochen

2. Gemüse rösten

A black frying pan with two pieces of seared salmon cooking on a grey surface. The salmon is golden-brown and sizzling in oil.

5. Fleisch braten

3. Sauce vorbereiten

A top-down view of a silver pot filled with small, yellow, boiled potatoes. To the right of the pot is a wooden cutting board with sliced carrots, Brussels sprouts, and roasted vegetables.

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.