



Zartes Schweinesteak mit Knuspertopping

an cremigem Blumenkohlpüree



20-30min



2 Portionen

Machmal braucht man einfach einen neuen Blick auf alte Klassiker. Wem die Panade beim Kantinenschnitzel immer schon zu pappig war, der kommt hier voll auf seine Kosten: Das Topping aus Panko-Bröseln und Kräutern wird in der Pfanne geröstet, um maximal knusprig zu werden – damit ist es das perfekte Gegenstück zum Blumenkohlpüree, neben dem sich ein saftiges Schweinesteak räkelt. Am besten von allem etwas auf die Gabel – hmm!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Schweinenackensteaks
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 541kcal, Fett 36.3g,
Kohlenhydrate 21.9g, Eiweiß 30.9g



Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in 3–4cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. 3EL (hellen) Essig mit 1TL Zucker und ½TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Tomaten** fein würfeln, mit der Essigmischung vermengen und beiseitestellen.



2EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** zugeben und unter Rühren 2-3Min. leicht anbraten, bis die Butter zu bräunen beginnt. Den **Blumenkohl** in den Topf geben und mit 150ml Wasser ablöschen. Die Hitze reduzieren und alles 10-12Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist.



Die **½ des Oreganos** mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von allen Seiten mit der **Marinade** einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten.



Die **½ des Panko-Paniermehls** mit dem **restlichen Oregano** vermengen und mit 1EL Olivenöl in eine zweite mittelgroße Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2-3Min. goldbraun anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, dabei das **Kochwasser** auffangen. Den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas **Kochwasser** zugeben. Das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit dem **Püree** anrichten und mit dem **Paniermehl** bestreuen. Den **Tomatensalat** dazu servieren.



Wir machen heute zwar keinen Kartoffelbrei, aber das Püree aus Blumenkohl kann man ganz ähnlich würzen und verfeinern. Wir haben es mit Salz und Pfeffer bisher relativ schlicht gehalten, aber die Geheimwaffe Muskatnuss funktioniert natürlich auch hier hervorragend. Einfach frisch reinreiben, aber Vorsicht mit der Dosierung: Hier ist weniger nämlich eindeutig mehr.