

annemarie wildeisen's

KOCHEN

Jeden Tag geniessen.

Weitere Rezepte finden Sie unter

www.wildeisen.ch

Schweinssteak mit Pilzkruste



Für 4 Personen

4 Schweinssteaks, je ca. 120 g schwer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
1 Teelöffel Senf
150 g gemischte Pilze, z.B. Champignons
und Shiitakepilze
1 kleine Schalotte
4 Zweige Majoran
1 Esslöffel Olivenöl
2 Scheiben Toastbrot
50 g weiche Butter

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte sowie 4 Teller mitwärmen.

2 Die Schweinssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Schweinssteaks auf jeder Seite 1½ Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf dünn bestreichen, sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen in der Mitte 30 Minuten nachgaren lassen. Die Pfanne beiseitestellen.

3 Inzwischen die Pilze kurz kalt spülen, rüsten und in kleine Würfelchen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Majoran ebenfalls hacken.

4 In der beiseitegestellten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Die Hitze höher stellen und die Pilzwürfelchen darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Majoran untermischen. Die Pilze in ein Sieb abschütten und sehr gut abtropfen lassen.

5 Das Toastbrot dünn entrinden und fein hacken.

6 In einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit etwas Salz so lange durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Das Toastbrot und die abgetropften Pilze beifügen und alles sehr gut mischen.

7 Nach 30 Minuten Nachgaren die Steaks in der Form sowie die vorgewärmten Teller herausnehmen. Den Backofengrill auf 230 Grad einstellen. Die Pilzmasse bergartig auf den Steaks verteilen. Sofort wieder in den Ofen geben und unter dem Grill während 3–4 Minuten überbacken; dabei die Steaks überwachen, da die Pilzkruste je nach Ofentyp schnell bräunen kann.

Als Beilage passen ein Risotto, Bratkartoffeln oder gedünstete Rüeblen.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 50 g Pilze verwenden (evtl. nur 1 Sorte)

Pro Portion 29 g Eiweiss,
21 g Fett, 7 g Kohlenhydrate;
338 kKalorien oder 1414 kJoule

B.Siegenthaler AG, Lagerhausweg 30, CH-3018 Bern
Telefon 031 997 13 13 oder Telefax 031 997 13 19
www.siegenthaler-kuechen.ch

Siegenthaler AG

Küchen und Haushaltgeräte